

令和5年

1月予定献立表



真岡高等学校定時制

月	火	水	木	金
2023年になりました！あけましておめでとうございます 楽しい冬休みがあつという間に終わり、いよいよ3学期ですね！冬休み中は、どんな食生活を送っていましたか。2023年もよく食べ、よく笑い、健康な1年にしたいですね。 給食室では、今年も「安全第一」に、そして「楽しくておいしい給食」を作って、皆さんのことをお待ちしております。今年もよろしくお願いします。 給食室一同				
9日	10日	11日	12日	13日
 成人の日	 始業式	わかめごはん 関東風お雑煮 真鯛の塩焼き 松風焼き 白菜のおかかあえ 卯年だいたいムース 牛乳 868kcal/41g/26g/3.3g	ソース焼きそば 鶏団子と生姜のスープ えびカツ 大根の梅マヨサラダ ポンデーナツ 牛乳 864kcal/32g/33g/3.3g	ごはん 根菜のみそ汁 タンドリーチキン 五目炒り豆腐 ポテトサラダ 牛乳 867kcal/34g/31g/3.1g
16日	17日	18日	19日	20日
ビスキュイパン チキントマトシチュー モロナゲット ブロッコリーサラダ 果物(りんご) 牛乳 858kcal/31g/38g/3.1g	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 里芋と鶏肉の煮物 春菊のツナあえ 牛乳 845kcal/32g/31g/3.2g	カレーうどん いなり寿司 コロッケ 白菜の塩昆布あえ ヨーグルト 牛乳 898kcal/30g/32g/3.6g	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 豆腐とひじきの煮物 もやしのカレーサラダ みかんクレープ 牛乳 894kcal/40g/33g/3.4g	天丼 (鶏天・いか天・かきあげ) みそ汁 肉じゃが 野菜のからしあえ 牛乳 864kcal/36g/28g/3.3g
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 豚汁 カレイの竜田揚げ 麻婆野菜炒め 春雨のめかぶあえ 抹茶プリン 牛乳 883kcal/32g/28g/3.5g	シュクメルリライス トマトオムレツ グリーンサラダ 果物(オレンジ) ジョアor牛乳 864kcal/36g/28g/3.3g	ごはん みそ汁 鶏からネギソース 白滝とツナの炒め物 なめこの和風あえ 牛乳 867kcal/36g/34g/3.3g	ごはん ワンタンスープ 回鍋肉 えびしゅうまい もやしのナムル お米のムース 牛乳 865kcal/34g/28g/3.4g	たらこスパゲティ 野菜コンソメスープ チーズささみフライ 小松菜とハムのサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳 876kcal/40g/27g/3.5g
30日	31日	★2/1予定		
ポークカレー えびフライ チキンメンチカツ コールスローサラダ 伊予柑ゼリー 牛乳 872kcal/33g/30g/3.2g	ごはん 和風トマトスープ サーモンのムニエル 牛肉と蒟蒻のプルコギ 小松菜のゆばあえ 牛乳 840kcal/37g/34g/3.0g	 予餞会 ～お楽しみバイキング～ 感染症対策などのルールを守って、みんなで楽しもう！		

◆学校行事や食材料の購入などの都合で、献立の一部を変更することがあります。

◆エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩(g)の順に表示しています。参考にしてください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:840kcal たんぱく質:34g 脂質:29g 食塩:2.8g

◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。

★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中！ぜひご覧ください★