

令和5年

2月予定献立表



真岡高等学校定時制

月	火	水	木	金
2月3日は節分。何を食べる？ 旧暦では春から1年が始まったため、立春の前日である2月3日は、大晦日に相当する大事な日でした。そのため縁起がよいもの、邪気払いになるものを食べる風習があります。給食では、卒業生最後の給食に合わせて、 <u>2日に節分メニュー</u> を提供します。		初午（はつうま）って知ってる？ 初午とは、2月の最初の午の日（今年は5日）をいいます。栃木県では、「しもつかれ」を作って神社にお供えし、豊作を願いました。また「ア軒の家のしもつかれを食べると病気になる」といわれ、近所の人たちと分け合いました。		
あっという間に2月に入り、暦の上では春になりましたが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。具だくさんの汁物や鍋料理で体をしっかり温めて、健康に過ごしたいものです。 あわせて手洗い・消毒・うがいもこまめにして、感染症対策も引き続き忘れないようにしましょう！		1日 ☆予餞会☆ お楽しみバイキング ルールを守って楽しく会食してください😊	2日 《卒業生ラスト給食》 手巻き寿司 豚汁 青菜とチキンのサラダ 鬼のかおプリン 牛乳 906kcal/35g/33g/3.8g	3日 海鮮焼きそば みそ汁 マヨたまサラダフライ 野菜の海苔あえ りんごのタルト 牛乳 856kcal/32g/33g/3.7g
6日 《初午メニュー》 お赤飯 しもつかれみぞれ汁 さばの味噌煮 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のおひたし 牛乳 827kcal/37g/30g/3.2g	7日 生徒休業	8日 ごはん なめこ汁 チキンのスパイス焼き 切り干し大根の煮物 小松菜のしらすあえ ととやき(いちご) 牛乳 835kcal/34g/27g/3.4g	9日 中華丼 わかめスープ 焼き餃子 野菜の韓国のりあえ 蔵の街プリン 牛乳 853kcal/34g/22g/3.8g	10日 ごはん みそけんちん汁 アジフライ さつま芋の甘酢炒め 春雨マヨサラダ 牛乳 890kcal/33g/27g/3.2g
13日 ごはん みそ汁 銀鮭のマヨパン粉焼き 鶏とポテトのカレー炒め 野菜のナムル 牛乳 882kcal/38g/33g/3.3g	14日 《バレンタイン》 オムライス ハートのパスタスープ 2種のコロケ わかめのマヨポンあえ シヨコラスティックシュー ジョアor牛乳 889kcal/27g/40g/4.0g	15日 ごはん コンソメスープ 目玉焼きハンバーグ ペンネアラビアータ バジルサラダ 牛乳 874kcal/36g/33g/3.7g	16日 天ぷらうどん (えび天・かき揚げ) ポークしゅうまい 白菜の塩昆布あえ グレープフルーツゼリー 牛乳 826kcal/29g/32g/3.7g	17日 ごはん みそ汁 さばのおろしぽん酢 彩りきのこきんぴら 野菜の千草あえ いちごヨーグルト 牛乳 862kcal/29g/32g/3.1g
20日 ごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ 里芋とイカの煮物 スパゲティサラダ 牛乳 915kcal/34g/34g/3.5g	21日 ピザトースト クラムチャウダー ツナマヨオムレツ こんにゃくサラダ 牛乳 853kcal/36g/39g/4.2g	22日 ねこまんま風 だし茶漬け ハムカツ 小松菜のレモンあえ アップルパイ 牛乳 867kcal/36g/27g/3.7g	23日 天皇誕生日	24日 チキンカレー 白身魚フライ ブロッコリーサラダ 富士山ゼリー 牛乳 861kcal/26g/23g/2.9g
27日 瓦そば (ちゃんぽん麺) ささみカツ ポテトサラダ あまなつゼリー 牛乳 850kcal/37g/34g/3.6g	28日 給食なし	◆学校行事や食材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★		