



# 1月の献立表



令和3年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約締切日
	11早出し ごはん 卵焼き 大豆とじゃこの甘辛煮 紅白なます お雑煮	12富山県郷土料理 ごはん ぶり大根 小松菜のゴマ和え みそ汁	13 ごはん 生揚げのそぼろあんがけ 白菜の昆布和え みそ汁	14 かき菜ごはん いりどり とろろ昆布のすまし汁 デザート	12月17日 (金)
	17優勝チームリクエストメニュー コッペパン チキンホワイトシチュー パリパリサラダ プリン	18 ごはん サバの味噌煮 おかか和え みそ汁 デザート	19セレクトメニュー ごはん A ジャが芋と鶏肉のゴマ煮 B 里芋と鶏肉のゴマ和え みそ汁 デザート	20 ごはん 肉豆腐 大根明日葉サラダ デザート	
24優勝チームリクエストメニュー ごはん 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーサラダ 豚汁 みかん	25スペインメニュー パエリア 魚のフリット 温野菜 ポテトスープ	26 ごはん 鶏団子と白菜の煮物 ほうれん草とアサリのスープ デザート	27 ごはん ムロのチリソースがけ ゴマ頭和え 切干大根の中華風スープ	28 ガーリックチャーハン 豚肉のゴマしょうゆ焼き 海藻サラダ デザート	12月24日 (金)
31 魚のミートソース風スパゲッティ カリフラワーのミモザサラダ デザート	早いもので、2学期も終わり、1年のまとめである3学期が始まります。感染症対策のため、工夫をしながらの学校生活は、いかがでしたでしょうか。1年を振り返る機会にしてみてください。心も体も成長を感じるのではないのでしょうか。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。				

- \* 給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です。
- \* 「ご飯」には食物繊維やビタミンなどを補給するために強化米を混ぜています。
- \* 果物は旬のものを使用します。
- \* 食材納入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- \* 給食を欠食する時はパソコン画面で『×』の入力をお願いします！！



9月の平均栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	816	31.9	25.7	386	3.2	0.48	0.59	49	6.4	3.2
基準値	820	25~40	25~30	380	4.0	0.50	0.60	35	6.5	3.0