



2月の献立表



令和4年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約締切日
八丈島のフルーツレモンが旬です！ 普通のレモンの2~3倍の大きさまで育ててから出荷しています。 皮まで食べられるレモンです。	1 ごはん 魚とさつまいものケチャップ煮 酢の物 すまし汁	2 ごはん 肉じゃが ひじきと大豆のサラダ けんちん汁 果物	3節分メニュー 魚のかば焼き 豆入りサラダ みそ汁	4中華料理 ごはん 蒸し餃子 豆もやし中華サラダ 卵スープ	1月21日 (金)
7 ポークカレー フレンチサラダ グレープフルーツ	8 ごはん 鶏肉と根菜のみそ煮 かぶの甘酢漬け デザート	9 魚と野菜のカラフル丼 ロミロミサラダ サイミン風スープ	10 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 磯和え デザート	11 建国記念日	1月28日 (金)
14バレンタインメニュー ごはん トミメの甘酢あんかけ こんにゃくサラダ デザート	15 和風ビビンバ丼 小松菜のお浸し みそ汁 デザート	16セレクトメニュー ごはん A 菜種焼き(メダイ) B 菜種焼き(鶏肉) ひじきサラダ 田舎汁	17 ナポリタン 明日葉の味噌マヨ 野菜スープ 果物	18早出し はんぱ飯 ツナ入り卵焼き 切干大根の煮物 かんも汁	2月4日 (金)
21 休業日	22 休業日	23 天皇誕生日	24 ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 味噌けんちん汁	25長野県郷土料理 わかめごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのワサビ和え デザート	2月4日 (金)
28 ごはん 麻婆豆腐 ナムル 酸辣湯	暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。エアコンの調子が悪く、食堂を十分に温めることができないため、温かい格好で給食を食べに来てください。また、風邪やインフルエンザが流行するのも、この季節です。新型コロナウイルス対策も大切です。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気をつけましょう。				2月4日 (金)

- * 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