

# 3月の献立表

令和5年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	土	給食予約締切日
		1 ごはん ツナ入り卵焼き ポテトサラダ 豚汁	2 チキンカレー ひじきサラダ くだもの	3早出し・ひなまつりメニュー ちらし寿司 魚のレモン焼き すまし汁 デザート	4早出し・卒業お祝いメニュー 赤飯 春巻き 明日葉のごま和え 卵スープ	2月17日 (金)
6 振替休日	7 親子丼 じゃこサラダ みそ汁	8 ごはん 味噌松風焼き 切干大根のサラダ 春雨スープ	9 ごはん 肉じゃが 磯和え なめこ汁	10韓国料理 ごはん 魚のヤンニョムソースがけ チャプチェ わかめスープ		2月17日 (金)
13セレクトメニュー チキンサンド ハニーサラダ ミネストローネ A抹茶ミルクゼリー Bいちごミルクゼリー	14 わかめごはん きんぴらコロッケ キャベツサラダ 沢煮椀	15 ごはん じゃが芋と鶏肉のゴマ煮 春雨サラダ かきたま汁	16 ごはん 生揚げのそぼろ野菜あんかけ ツナサラダ 田舎汁	17 チキンライス ピクルス ビーンズスープ デザート		3月3日 (金)
20 担々ゴマうどん 青菜の和え物 デザート	21 春分の日	22群馬県メニュー すき焼き丼 即席漬け おきりこみ	23 ごはん 和風ハンバーグ 青菜と人参のゴマ和え けんちん汁	24早出し ハヤシライス パリパリサラダ くだもの		3月3日 (金)

今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな一年間でしたか？振り返ってみましょう。できたこと、今後頑張りたいことが見えてくるかと思えます。給食ではしっかり食べてくれる人が増えました。食べることを大切にすることは自分の体を大切にすることにも繋がります。これからの進学・就職・進級等に今までの学びとともに給食で知ったことも生かしてくれると嬉しいです。



- \* 給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です。
- \* 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。
- \* 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。



3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
	782	32.9	28	394	3.5	0.50	0.62	36	7.8	3.5
基準値	820	25-40	25~30	380	4.0	0.50	0.60	33	6.5	3.0