




1月の献立表



令和5年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約締切日
3学期は11月に募集したリクエストメニューが登場します。みなさんがリクエストした料理には☆がついています。 	9早出し ごはん とびうお入り卵焼き 紅白なます お雑煮	10 ごはん ☆生揚げのそぼろあんがけ 白菜の昆布和え みそ汁	11 わかめごはん 里芋と鶏肉のゴマ煮 青菜のおひたし デザート	12青森県郷土料理 ごはん 魚の南部焼 たらの子和え けの汁	12月25日 (月)
15 回鍋肉丼 ひじきサラダ くだもの	16 ごはん 白菜のクリーム煮 マスタードサラダ かぶときのこのスープ	17セレクトメニュー ごはん 肉豆腐 野菜の酢味噌和え A☆抹茶ミルクプリン B☆白ごまミルクプリン	18 かき菜ごはん ☆むろあじバーグ 大根明日葉サラダ みそ汁	19 ごはん 鶏肉のチリソースがけ ごま酢和え 切干大根の中華風スープ	12月25日 (月)
22定時制カレーWEEKメニュー ☆カレーライス カリフラワーのミモザサラダ くだもの	23 ごはん いりどり ☆キャベツのワサビ和え とろろ昆布のすまし汁	24 ごはん 鮭の塩焼き 即席漬け 豚汁	25 コッペパン ☆コロッケ キャベツサラダ コーンスープ	26早出し ☆ミートソーススパゲッティー フレンチサラダ デザート	1月12日 (金)
29中国メニュー ごはん ☆蒸し餃子 豆もやし中華サラダ 卵スープ	30 ごはん 魚のから揚げ 明日葉と糸寒天のサラダ みそ汁	31 ☆ピラフ ☆ビーフストロガノフ ☆ポテトサラダ くだもの	全国学校給食週間(1月24日~30日) 1年のまとめである3学期が始まりました。この時期は1年を振り返る機会となります。いままでを振り返ると、心も体も成長したのを感じるのではないのでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、手洗いや換気をしっかり行い、感染症予防にも努めましょう。		1月19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。
- *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。



1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
	760	31.7	25.7	374	3.0	0.49	0.60	42	7.2	3.1
基準値	820	25-40	25~30	380	4.0	0.50	0.60	35	6.5	3.0