

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早出し ジャージャー麺 けんちん汁 デザート	2早出し・卒業祝いメニュー 赤飯 鶏肉の唐揚げ 明日葉のごま和え 卵スープ	2月20日 (火)
4 振替休日 	5ひなまつりメニュー ちらし寿司 魚の塩レモン焼き すまし汁 デザート 	6 ごはん 味噌松風焼き 切干大根のサラダ 春雨スープ	7 わかめごはん きんぴらコロッケ コーン入りサラダ 沢煮椀	8 ごはん 鶏肉の葱ソース ごま酢和え みそ汁		2月20日 (火)
11セレクトメニュー Aフィッシュサンド Bチキンサンド ハニーサラダ ミネストローネ デザート	12 チキンカレー ひじきサラダ くだもの	13 ごはん 鶏肉とアスパラの炒め物 さつま芋のレモン煮 なめこ汁	14 ごはん ツナ入り卵焼き 青菜のガーリック炒め みそ汁	15韓国メニュー 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		3月1日 (金)
18 親子丼 じゃこサラダ すまし汁	19 ごはん 生揚げのそぼろ野菜あんかけ ツナサラダ 田舎汁	20 春分の日 	21三重県郷土料理 ごはん トンテキ 青菜と人参のごま和え 僧兵汁	22 ごはん 肉じゃが 磯和え みそ汁		3月8日 (金)
25早出し ハヤシライス キャベツサラダ くだもの	今年度も残りわずか。みなさんにとってどんな一年間になりましたか？振り返ってみると、できたことや今後頑張りたいことが見えてくると思います。給食では、盛られた量をしっかり食べることができる人が増えました。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ということを大切にしていきましょう。今後の進路や進級等に今まで学んだことと一緒に給食での気づきや学びを生かしてくれと嬉しいです。					3月8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。



3月の 平均栄養価	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
	762	32.9	25.8	379	3.2	0.48	0.61	33	7.2	3.3
基準値	820	25-40	25~30	380	4.0	0.50	0.60	33	6.5	3.0

