

1月の献立表

令和6年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約 締切日
1年生が保健の授業で考えた献立を提供します！ 当日の給食メモも1年生が作成したものです！ぜひ読んでくださいね◎	2025年 令和7年	8日 始業式 早出し 麦ご飯 卵焼き 紅白なます お雑煮	9日 麦ご飯 ピーマンの肉詰め 水菜の和え物 芋団子汁	10日 麦ご飯 ☆酢豚 相性汁 果物	12月20日 (水)
13日 成人の日	14日 1年生考案メニュー 麦ご飯 キハダマグロの唐揚げ キャベツの塩昆布和え 中華スープ	15日 中国メニュー 麦ご飯 ☆蒸しぎょうざ ひじきサラダ 春雨スープ	16日 1年生考案メニュー ガーリックトースト 鶏肉のレモンマリネソテー キャロットラペ ミネストローネ ヨーグルト	17日 図書コラボ給食 麦ご飯 ポークチャップ フライドポテト スコッチブロス	「ハリーポッターと賢者の石」に登場する、 ホグワーツ魔法学校の 食事を再現します♪ 12月25日 (金)
20日 カレーピラフ ☆ポテトサラダ コーンポタージュ	21日 青森県メニュー 麦ご飯 魚の南部焼き ねりこみ けの汁	22日 特活 早出し 回鍋肉丼 ☆揚げ出し豆腐 ごま味噌汁	23日 セレクトメニュー そばめし おでん A 抹茶ミルクゼリー B きな粉ミルクゼリー	24日 麦ご飯 島魚のさつま揚げ 明日葉のごま和え 里芋の味噌汁 全国学校給食週間	1月10日 (金)
27日 スパゲティミートソース フレンチサラダ 果物	28日 コッペパン(ぶどう) ☆コロッケ キャベツサラダ ポタージュスープ	29日 麦ご飯 肉じゃが 甘酢和え すいとん	30日 麦ご飯 鮭の塩焼き 即席漬 栄養味噌汁	31日 1年生考案メニュー ポークカレー 和風サラダ パッションヨーグルト	1月17日 (金)
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 また、12月の給食アンケートでリクエストのあったメニューを1・2月で提供します◎ リクエストメニューには☆マークをつけています！お楽しみに☆					ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん 全国学校給食週間 がはじまりま～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
*事前に給食を欠食することが分かっている時には、パソコン画面の「X(欠食)」をタッチして入力してください
*食材納入の都合により、献立を変更することがございますのでご了承ください
*果物は旬のものを提供します
*牛乳は毎日つきます

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg
月平均	774	30	30	2.4	334	99	2.6	666	1.0	1.1	64	6.8
基準値	875	28～44	25～38	2.5	360	130	4.0	310	0.5	0.6	35	7