

2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
3日 節分メニュー そぼろふりかけご飯 天ぷら 五目豆 味噌けんちん汁	4日 図書コラボメニュー 目玉焼きトースト ポークシチュー コールスローサラダ 「天空の城ラピュタ」で パスとシータが作る 料理を再現します♪	5日 麦ご飯 きのこおろしハンバーグ ひじきの和え物 ごま味噌汁 果物	6日 麦ご飯 魚の菜種焼き レモン和え 根菜汁 デザート	7日 麦ご飯 生揚げの味噌煮 ☆バンバンジーサラダ わかめスープ	1月24日 (金)
10日 福岡県メニュー かしわめし がめ煮 だぶ デザート	11日 建国記念の日	12日 麦ご飯 魚と明日葉入り卵焼き 揚げ春雨のサラダ なめこ汁	13日 ポルトガルメニュー 麦ご飯 パステイス・デ・バカリャウ ヴィナグレッッチサラダ カンジャ・デ・ガリーニャ	14日 バレンタインメニュー ☆汁なし担々麺 中華サラダ デザート	1月31日 (金)
17日 あぶたま丼 切干し大根の炒め煮 かんも汁	18日 麦ご飯 ☆とんかつ からし和え 千切り野菜の味噌汁	19日 シーチキンピラフ グリーンサラダ トマトスープ	20日 早出し ☆チキンカレーライス 大根わかめサラダ 果物	21日 休業日	2月7日 (金)
24日 振替休日	25日 休業日	26日 麦ご飯 ☆鶏の唐揚げ おかか和え 絹さや入りかきたま汁 ☆コーヒーゼリー	27日 セレクトメニュー A クリームスパゲティ B トマトスパゲティ じゃこサラダ 冬野菜スープ	28日 予餞会・早出し フィッシュバーガー キャベツサラダ ポトフ 果物	2月14日 (金)
豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます 特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなどのみなさんの成長に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です					

*給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です
*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	798	31	33	2.5	341	100	2.9	684	0.9	1.1	66	7
基準値	875	28~44	25~38	2.5	360	130	4.0	310	0.5	0.6	35	7

今月も引き続きリクエストメニューが登場します！
リクエストメニューには料理名に「☆」をつけています😊