

3月の献立表

令和6年度 八丈高等学校校定時制

月	火	水	木	金	土	給食予約 締切日
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 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ると嬉しいです					1日 卒業式・早出し ハヤシライス 小松菜サラダ デザート	給食予約 締切日 2月14日 (金)
3日 振替休日	4日 ひな祭りメニュー ちらし寿司 生揚げの野菜あんかけ 花麩のすまし汁	5日 麦ご飯 鶏の竜田揚げ 菜の花のお浸し 根菜の味噌汁	6日 シーフードピラフ ごぼうサラダ トマトスープ デザート	7日 麦ご飯 魚の甘酢あんかけ 切干大根とひじきのサラダ 春雨スープ 果物		2月20日 (金)
10日 ゆかりご飯 きんぴらコロッケ 大根のじゃこ和え 豆腐の味噌汁	11日 麦ご飯 煮込みハンバーグ キャベツとコーンのサラダ マカロニスープ	12日 図書コラボメニュー 牛鍋丼 さつまいの味噌汁 青菜とえのきの磯和え 果物	13日 麦ご飯 魚の香味ソースがけ 和風こんにゃくサラダ 僧兵汁	14日 ホワイトデーメニュー 麦ご飯 シーチキン入り卵焼き 青菜のガーリック炒め きのみぞれ汁 デザート	2月28日 (金)	
17日 セレクトメニュー コッペパン A ミートグラタン B マカロニグラタン れんこんのゴマサラダ 果物	18日 韓国メニュー 麦ご飯 魚のヤンニョムソース チャプチェ わかめスープ デザート	19日 麦ご飯 マーメイドチキン ポテトサラダ トマト卵スープ	20日 春分の日	21日 麦ご飯 マーボー豆腐 明日葉のごま味噌和え 田舎汁		3月7日 (金)
24日 三重県メニュー 麦ご飯 トンテキ ちゃつ さばる汁	25日 修了式 早出し チキンカレーライス シーチキンサラダ 果物				3月14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
 *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「×(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

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく	脂質	食塩相当	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
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg
月平均	814	34	30	2.5	365	114	3.4	679.9	1.0	1.2	80	6.5
基準値	875	28~44	25~38	2.5	360	130	4.0	310	0.5	0.6	35	7