













学校給食予定献立表

茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

※カロリー→Okcal 塩分→Ogで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日) 849kcal/2.8g ご飯 牛乳 唐揚げ 大根のサラダ 白菜の味噌汁	2日) 794kcal/2.8g ご飯 ジョア(苺) さばの香草焼き ブロッコリー のおかか和え けんちん汁	3日) 845kcal/2.6g キーマカレー ジョア(マスカット) ナゲット 海藻サラダ 	4日) 802kcal/2.5g ご飯 ジョア(プレーン) 厚焼玉子 オーシャンサラダ 豆腐の中華煮	5日) 831kcal/2.7g 塩ラーメン ジョア(苺) 餃子2個 デザート 
8日) 722kcal/3.0g ご飯 牛乳 あじののり塩フライ 海苔酢あえ 大根と生揚げのお吸い物	9日) 809kcal/2.8g ご飯 ジョア(ブルーベリー) 春巻き 中華和え 麻婆豆腐 	10日) 866kcal/2.7g カレーうどん 牛乳 焼売 デザート 	11日) 876kcal/3.1g ご飯 牛乳 鮭フライ きんぴらごぼう 澄まし汁	12日) 834kcal/2.5g ご飯 牛乳 ザンギ (北海道のから揚げ風) ブロッコリーサラダ ワンタンスープ 
15日) 826kcal/2.5g オムライス 牛乳 コンソメ野菜スープ デザート 	16日) 721kcal/2.7g ご飯 ジョア(苺) 豚バラ大根 磯香和え 豆腐と油揚げの味噌汁	17日) 826kcal/2.6g 中華丼 ジョア(マスカット) 中華スープ 	18日) 784kcal/2.6g コッペパン 牛乳 鮭のタルタル焼き コールスローサラダ ポトフ	19日) 823kcal/2.6g わかめご飯 ジョア(ブルーベリー) 白身魚のきのこあんかけ シーザーサラダ 南瓜の味噌汁 柚子ゼリー 
クリスマス会  何がでるかは きてからの楽しみ!!	23日) 711kcal/2.5g ガパオライス ジョア 南瓜のサラダ ほうれん草のスープ			

～冬至と食べ物～

冬至を過ぎると次第に日が長くなります。冬至にまつわる食べ物には、「かぼちゃ」や「ゆず」があります。ビタミンが豊富なかぼちゃは、煮物などの料理で食べ、ゆずは、風呂に入れてゆず湯にします。かぼちゃは夏にとれますが、皮が厚くて硬いので、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。昔の人は「冬至(1年で一番昼が短い)」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「風邪をひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。

