



# 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→○gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日)887kcal/2.8g カレーうどん ジョア 南瓜の天ぷら 白身魚の天ぷら デザート	3日)826kcal/2.6g <b>節分献立</b> ご飯 ジョア 鶏の照り焼き 節分豆 冬野菜の和え物 いわしのつみれ汁	4日)725kcal/2.5g わかめご飯 ジョア 鮭のマヨネーズ焼き 大根とキャベツ の和風サラダ 豆乳の味噌汁	5日)874kcal/2.8g 長崎ちゃんぽん 牛乳 ミニピザまん フルーツヨーグルト	6日)866kcal/2.8g ご飯 牛乳 おろしハンバーグ 磯か和え ワカメスープ
9日)752kcal/2.6g ご飯 ジョア 豚バラ大根 さつま芋のサラダ 味噌汁	10日)852kcal/2.6g ご飯 牛乳 唐揚げ 小松菜と油揚げの和え物 村雲スープ		12日)807kcal/2.8g ご飯 ジョア 麻婆豆腐 ポーク焼売 ツナサラダ	13日)816kcal/2.4g オムライス ジョア コンソメ野菜スープ デザート 
16日)864kcal/2.6g チキンカレー ジョア ナゲット 和風サラダ	17日)809kcal/2.6g ご飯 ジョア 春巻き 中華サラダ 野菜スープ	18日)736kcal/2.8g ご飯 牛乳 だし巻卵 きんぴらごぼう 大根と油揚げの味噌汁	19日)784kcal/2.5g コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ほうれん草と キャベツのサラダ さつま芋のクリームスープ	20日)823kcal/2.9g わかめご飯 ジョア さわらの竜田揚げ キャベツの胡麻和え 大根の味噌汁
	24日)838kcal/2.9g けんちんうどん ジョア カレーコロッケ デザート			

## 2月3日は「節分」— 大豆のひみつ

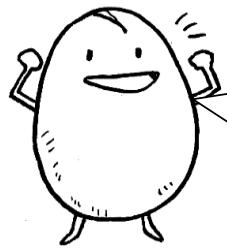


納豆



きな粉

貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物繊維、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気に



※食材の仕入れ等の都合により、当日の献立が  
変更になる場合がありますので、ご了承ください。