



# 学校給食予定献立表



## 茨城県立電ヶ崎第一高等学校

※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
2日) 887kcal/2.8g カレーうどん ショア 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  ショア 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 ショア 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 ショア 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	11日) 736kcal/2.8g <b>2月11日 建国記念の日</b> 	12日) 807kcal/2.8g ご飯 ショア 麻婆豆腐 ポーク焼売 ツナサラダ	13日) 816kcal/2.4g オムライス ショア コンソメ野菜スープ デザート 
16日) 864kcal/2.6g チキンカレー ショア ナゲット 和風サラダ	17日) 809kcal/2.6g ご飯 ショア 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 ショア 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 ショア 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

醤油



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。