



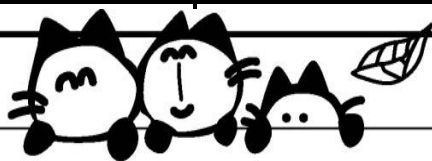
学校給食予定献立表



茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

※カロリー→Okcal、塩分→Ogで表記

		水曜日	木曜日	金曜日
<p>“ひなあられ”の歴史</p> <p>野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。</p>	4日) 758kcal/2.4g そぼろ丼 ジョア 海苔酢合え お吸い物 お祝いケーキ	5日) 卒業式 	6日) 761kcal/2.6g ご飯 ジョア 麻婆豆腐 ナムル 	
	11日) 773kcal/2.6g ご飯 ジョア 豆腐ハンバーグ ほうれん草の おかか和え 小松菜の味噌汁	12日) 872kcal/2.9g けんちんうどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 白菜の胡麻サラダ	13日) 862kcal/2.6g 天津飯 ジョア 焼売 中華スープ	
16日) 769kcal/2.8g 五目御飯 牛乳 厚焼卵 塩昆布和え 大根とほうれん草の味噌汁	17日) 814kcal/2.5g キムチチャーハン 牛乳 中華スープ デザート	18日) 829kcal/2.6g わかめご飯 ジョア 油淋鶏 コールスローサラダ 大根と豆腐味噌汁	19日) 776kcal/2.7g パン 牛乳 鮭の香草焼き チーズサラダ 	



3月に食べるとおいしいよ

キャベツ



「かんらん」「たまな」ともいいます。3～5月が旬で、高原キャベツは9月です。キャベツには、ビタミンUという栄養素が含まれていて、胃や腸の働きをよくします。また、ビタミンCも多く含まれています。春のキャベツはやわらかいので、生でたっぷり食べたいですね。そのほか、ロールキャベツ、つけもの、いためものにしてもおいしいですよ。

※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。3月16日(月)は自宅学習のある場合は給食はありません