2022年 3月 給食献立表

北海道北見北斗高等学校定時制

※牛乳は、毎回つきます※

月	火	水	木	金
弥生 三月	**1** 祝 卒業式 	**2** 	**3** 	**4** 963Kcal (35.2g) オムライス 豆苗ゴマスープ
7 957Kcal (31.9g) ミックスフライ ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 ブロッコリーサラダ 	**8** 886Kcal (42.9g) 鯖の塩焼き ご飯 玉ねぎの味噌汁 さつま芋の甘辛煮 	**9** 912Kcal (36.5g) ハンバーグ ご飯 ほうれん草の味噌汁 ポテトサラダ 	**10** 854Kcal (32.1g) カレーうどん ふかし芋 みかんヨーグルト 	**11** 859Kcal (40.1g) ガパオライス キャベツときのこスープ
14 931Kcal (31.5g) 若鶏唐揚げねぎソース ご飯 キャベツの味噌汁 きゅうりの香味和え 	**15** 900Kcal (37.3g) 鱈マヨネーズ焼き ご飯 白菜の味噌汁 肉じゃが 	**16** 901Kcal (39.6g) クリームシチュー パセリご飯 コールスローサラダ 	**17** 913Kcal (40.0g) 塩ラーメン 青のりポテト 桃コンポート 	**18** 880Kcal (38.3g) 鶏さんが焼き ご飯 いも団子汁 切干大根煮
21 春分の日 	**22** 741Kcal (49.1g) よだれ鶏 ご飯 卵スープ お浸し 	**23** 872Kcal (39.1g) 二色丼 じゃが芋の味噌汁 きのことほうれん草のサラダ 	**24** 1283Kcal (33.3g) カツカレー アイスクリーム 	**25**

４年生 雅楽川さん、大童さん、工藤さん、澁谷さん、野口さん、３年生　井澤さん、ご卒業おめでとうございます。高校生活は良いことも悪いことも、それらすべてが、これから新たな道を歩んでいく中で大きな力になると思います。また、道をつき進むために肝心なのは「しっかり食べること」。「食」という字は「人」を「良」くすると書きます。「食べること」は「生きること」。心と体の健康のため、食べること、生きることを大切に、未来を切り開いて下さい。皆さんのますますのご活躍を期待しています。ご卒業おめでとうございます。

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。