



2025年



給食献立表



北海道北見北斗高等学校校定時制

※牛乳は、毎回つきます※
カロリー（タンパク質）

※画像はイメージです。

月	火	水	木	金
3 1022Kcal (43. 5g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 	4 823Kcal (39. 8g) 米飯 豆腐の味噌汁 鮭塩焼き 切干大根煮 	5 847Kcal (41. 1g) ガパオライス キャベツスープ バニラワッフル 	6 824Kcal (31. 0g) 焼きそば フルーツ白玉 サキサキチーズ 	7 902Kcal (39. 0g) 焼肉丼 白菜の味噌汁 中華サラダ 
10 865Kcal (38. 7g) 親子丼 大根の味噌汁 キャベツの塩昆布和え 	11 建国記念の日 	12 962Kcal (36. 8g) 米飯 じゃが芋の味噌汁 鯖竜田揚げ ほうれん草のお浸し 	13 894Kcal (35. 9g) カレーうどん 焼きおにぎり チキンナゲット 	14 914Kcal (40. 9g) ルーロー飯 豆腐スープ 
17 943Kcal (35. 9g) 米飯 玉ねぎの味噌汁 白身魚のフライ ブロッコリーのごまドレ 	18 850Kcal (35. 5g) 米飯 キャベツの味噌汁 若鶏チーズ焼き 根菜の煮物 	19 971Kcal (35. 5g) 五目ご飯 かぼちゃ団子味噌汁 マグロカツ 	20 933Kcal (36. 8g) 塩ラーメン お好み焼き串 	21 998Kcal (35. 0g) ロコモコ丼 わかめスープ 紅あずま芋サラダ 
24 振替休日 	25 939Kcal (44. 4g) 米飯 大根の味噌汁 鯖塩麴焼き 肉じゃが 	26 741Kcal (49. 1g) 米飯 卵スープ よだれ鶏 もやしのお浸し 	27 871Kcal (35. 6g) ナポリタン わかめスープ クロワッサン 	28 999Kcal (36. 8g) キーマカレー ブロッコリーのツナ和え カクテルゼリー 
恵方巻の話 節分が近づくと、恵方巻の話題が多くなりますね。恵方とはその年の良い方角のことです。今年は西南西で、スマホのコンパスでは255° の方向を向いて切らずに食べることが恵方巻の食べ方です。切らずに食べることは「縁を切らない」という意味がこめられているといわれています。大阪の一部の地域で行われていましたが、今では全国的に広がった恵方巻です。 			寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分に取り、寒さに負けない体で春を迎えましょう。 	