



1月



*献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

長浜北星高等学校(定時制) R7. 1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今年は巳(へび)年! ㊄ へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。		8 もち麦ご飯 お雑煮風汁 さわらの香味焼き 大根のなます 牛乳 759 kcal	9 ご飯 もやしのみそ汁 鶏のマーマレード焼き ごぼうときゅうりのサラダ 牛乳 848 kcal	10 あげパン パンプキンスープ コーンたっぷりグラタン 牛乳 920 kcal
	13 成人の日	14 ご飯 豆乳具だくさんみそ汁 豚肉のカレー炒め ほうれん草の磯和え みかん 牛乳 741 kcal	15 2年生リクエスト給食 炊き込みご飯 豆腐とわかめのみそ汁 ちくわの磯辺あげ ポテトサラダ 牛乳 988 kcal	16 ご飯 麩のみそ汁 白身魚のチーズみそ焼き きんぴら大根 牛乳 734 kcal
20 ご飯 白菜のみそ汁 かぼちゃのひき肉フライ 野菜のごま和え 牛乳 769 kcal	21 3年生リクエスト給食 ご飯 なめこのみそ汁 さばのみそ煮 白菜のゆず和え 牛乳 831 kcal	22 カレーライス 春雨サラダ 福神漬 牛乳 826 kcal	23 ご飯 野菜スープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ 牛乳 826 kcal	24 ふるさと滋賀給食① ご飯 お講汁 焼きさばそうめん キャベツと青菜のおかか和え 牛乳 880 kcal
27 4年生リクエスト給食 黒糖コッペパン コーンポタージュスープ ナポリタン ぶどうゼリー 牛乳 934 kcal	28 1年生リクエスト給食 わかめご飯 塩ラーメン 春巻き いちご 牛乳 865 kcal	29 緑黄色野菜で免疫力up もち麦ご飯 小松菜のみそ汁 ツナとにんじんの卵焼き ハムとピーマンの酢の物 ふりかけ 牛乳 719 kcal	30 ふるさと滋賀給食② ご飯 打ち豆汁 わかさぎのカリカリフライ 赤こんにゃくのおかか煮 牛乳 703 kcal	31 ウィンナーパンケーキ クリームシチュー フライドポテト プリン 牛乳 881 kcal

阪神・淡路大震災から30年

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。



そのまま食べられる
非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える
日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の
持ち歩き用品

飲料水、チョコレート、あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくくと安心です。



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。