

# 給食だより 4月

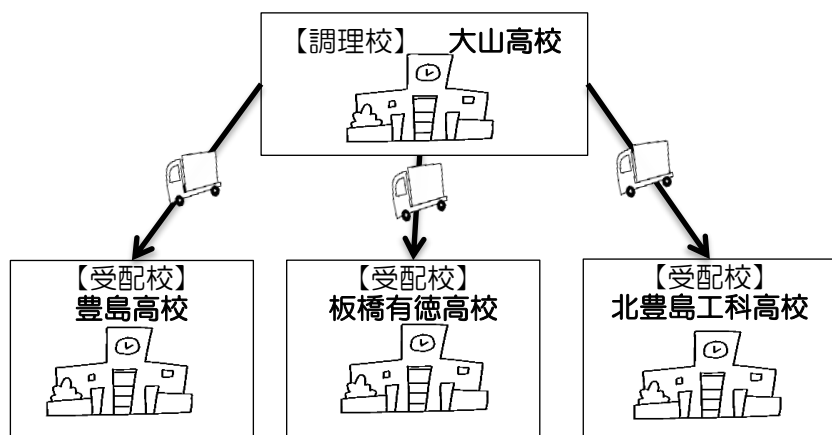
大山グループ  
栄養士

## ～本グループの給食紹介～

### ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートしますね。

下図のように近隣の学校とグループになっており、大山高校で調理した給食を、豊島・板橋有徳・北豊島工科高校に配送しています。



- \* 主食、主菜、副菜、牛乳を組み合わせた給食です。
- \* 果物やデザート類も提供します。
- \* 栄養バランスのとれた献立を心がけています
- \* 様々な調理法の料理を組合せ、バラエティー豊かな料理を提供します。
- \* 旬の素材を使用した季節感のある料理を提供します。
- \* 生徒自ら期日までに予約し、受給・欠食を管理します。

本校の学校給食摂取基準			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)
850	エネルギー全体の13~20	エネルギー全体の20~30	2.8未満

食べることは一生続くことです。  
食を大事にできる人に






# こんだてひょう

2026年 4月

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
6日	7日	8日	9日	10日	この週の 予約締切日は  3月19日(木)  ※ご注意ください
カレーピラフ 春野菜のオムレツ フレンチサラダ 押麦の豆乳スープ  I補給 - 845 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.2 g	入学式	赤飯 鶏肉の唐揚げ おかか和え すまし汁(生麩・大根・葱) 果物(はっさく)  I補給 - 804 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g	たれ鯖飯 和風ポテトサラダ ひじきの煮物 みそ汁(大根・わかめ)  I補給 - 838 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 ロールキャベツ風 根菜のﾊﾟﾊﾟﾛﾝﾁｰﾉ風 じゃがいものｽｰﾌﾟ キャロットゼリー  I補給 - 797 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.9 g	
13日	14日	15日	16日	17日	この週の 予約締切日は  3月19日(木)  ※ご注意ください
ご飯 豚キムチ ﾋﾟｰﾅｯｼﾞ和え 豆腐とねぎのｽｰﾌﾟ 杏仁豆腐  I補給 - 843 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 白身魚のﾓﾆｪﾙ 春野菜のﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ ミネストローネ カルピスゼリー  I補給 - 716 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.6 g	チキンカレーライス 蒸し野菜 ﾈﾞｰﾆｶｯﾀﾞｰ風ﾌｰﾄﾞ ひよこ豆のｽｰﾌﾟ セレクトｼﾞｮｱ(Aﾌﾟﾚｰﾝ・Bｲﾝｸﾞ)  I補給 - 773 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.3 g	わかめご飯 鮭のごま昆布焼き おからの旨煮 みそ汁(もずく・生揚げ) 果物(河内晩柑)  I補給 - 727 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.3 g	たけのご飯 肉豆腐 ごま和え すまし汁(しめじ・みつば)  I補給 - 702 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g	
20日	21日	22日	23日	24日	この週の 予約締切日は  4月9日(木)
麦ごはん 鶏肉のﾊﾞｰﾊﾞｰｷﾞｰﾌﾞ じゃがいもとｺｰﾝのソテー キャベツとにんじんのｽｰﾌﾟ ｺｰﾋｰ牛乳  I補給 - 739 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 海鮮豆腐 海藻中華サラダ にら玉ｽｰﾌﾟ  I補給 - 701 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g	豚肉と春キャベツのうどん ちくわの磯辺揚げ たたきごぼうのごま和え 果物(いちご)  I補給 - 784 kcal たんぱく質 36 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 4.5 g	ご飯 赤魚の煮つけ(ねぎ) 青梗菜の和え物 みそ汁(ｷﾞﾝｷﾞｰ油揚げ) 黒蜜きな粉ﾖｰｸﾞﾙﾄ  I補給 - 688 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.1 g	親子丼 キャベツの塩ｺﾝﾌﾞﾏﾖ和え みそ汁(ｼﾞﾝｷﾞｰ大根・わかめ) 果物(パイナップル)  I補給 - 816 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.4 g	
27日	28日	29日	30日	給食予約システムQRコード	この週の 予約締切日は  4月16日(木)
ご飯 小魚の竜田揚げ 和風サラダ 具だくさん汁 果物(ﾈｰﾌﾞﾙ)  I補給 - 689 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g	スパゲッティナポリタン ツナと豆のサラダ オニオンｽｰﾌﾟ ｺｰﾋｰゼﾘｰ  I補給 - 901 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 38 g 食塩相当量 4.1 g	昭和の日	鶏の照り焼き丼 もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・葱) 果物(ｷﾞﾝｷﾞｰﾌﾙｰｯ)  I補給 - 736 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3 g	スマートフォン 	

※牛乳は15日、20日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。