

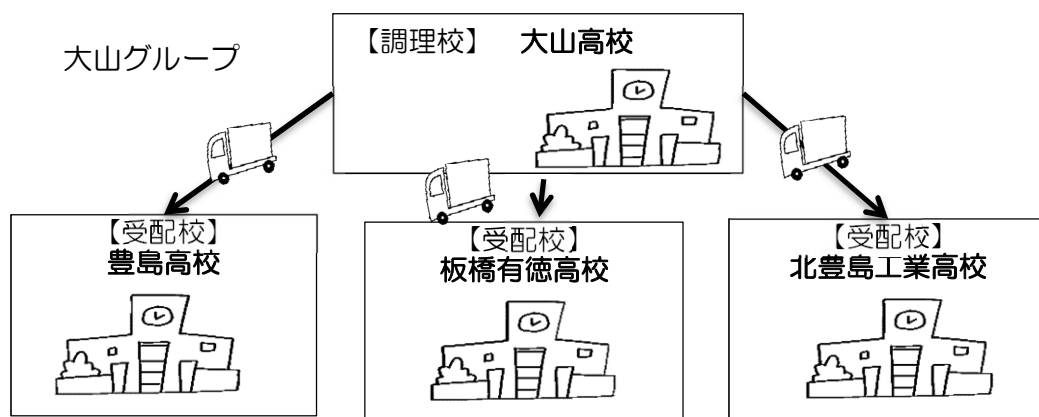
4月給食だより

大山グループ
栄養士 野中千裕

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。

下の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・北豊島工業高校に配送しています。



栄養士の野中、株式会社レクトンの調理員・配膳員、杉並輸送事業協同組合の配送員一丸となり、みなさんが元気に学校生活を送れるよう安心・安全に留意し給食提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします♪



本グループの給食紹介

- * 主食、主菜、副菜、牛乳を組み合わせた給食です。米飯を主としパンや麺類の日が月に1～2回あります。
- * 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。



食べることは一生続くことです。食を大事にできる人になりましょう♪

令和3年

4月

こんだてひょう

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	
<p>＜今月の平均＞</p> <p>エネルギー : 821 Kcal</p> <p>たんぱく質 : 31.6g</p> <p>脂質 : 26.4g</p> <p>食塩相当量 : 3.3 g</p>	<p>ごろごろポークカレー</p> <p>和風サラダ</p> <p>白菜とベーコンのスープ</p> <p>果物(いちご)</p> <p>I補給 - 895 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.9 g</p>		<p>ご飯</p> <p>鮭の塩麴焼き</p> <p>ゆかり和え</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>味噌けんちん汁</p> <p>I補給 - 747 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>ご飯</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>じゃがきんぴら</p> <p>かき玉汁</p> <p>I補給 - 814 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>この週の 予約締切日は</p> <p>3月26日(金)</p>
12日	13日	14日	15日	16日	
<p>ご飯</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>I補給 - 922 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>キムチチャーハン</p> <p>春巻き</p> <p>もずくのスープ</p> <p>果物(デコボン)</p> <p>I補給 - 854 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>ご飯</p> <p>白身魚のフライ 外カリ-ス</p> <p>漬物</p> <p>海藻サラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>I補給 - 868 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>スパゲッティナポリタン</p> <p>アスパラとコーンのサラダ</p> <p>ジュリエンヌスープ</p> <p>果物(パイナップル)</p> <p>I補給 - 831 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 4.2 g</p>	<p>しらすご飯</p> <p>卵焼き</p> <p>酢の物</p> <p>じゃがいものころころ揚げ</p> <p>うまごまピリ辛みそ汁</p> <p>I補給 - 834 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>この週の 予約締切日は</p> <p>4月2日(金)</p>
19日	20日	21日	22日	23日	
<p>たけのご飯 *食育の日 旬</p> <p>揚げ出汁豆腐</p> <p>酢味噌和え</p> <p>すまし汁</p> <p>果物(河内晩柑)</p> <p>I補給 - 802 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>ご飯 *行事食 穀雨</p> <p>チンジャオロース</p> <p>春雨と豆苗のサラダ</p> <p>にら玉スープ</p> <p>大学芋</p> <p>I補給 - 911 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のにんにく照り焼き</p> <p>すき昆布の煮物</p> <p>みそ汁</p> <p>果物(美生柑)</p> <p>I補給 - 771 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>ご飯</p> <p>ロールキャベツ風(トマトクリーム)</p> <p>ひよこ豆のサラダ</p> <p>きのこのスープ</p> <p>I補給 - 814 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>ご飯</p> <p>赤魚の煮つけ</p> <p>ひじきのごま和え</p> <p>みそ汁</p> <p>黒蜜きなこヨーグルト</p> <p>I補給 - 721 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>この週の 予約締切日は</p> <p>4月9日(金)</p>
26日	27日	28日	29日	30日	
<p>ご飯</p> <p>牛肉とごぼうのしぐれ煮</p> <p>キャベツのからしマヨ和え</p> <p>すまし汁</p> <p>I補給 - 693 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ご飯</p> <p>魚のごま昆布焼き</p> <p>じゃがいものそぼろあん</p> <p>さっぱり和え</p> <p>豚汁</p> <p>I補給 - 791 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>春のかき揚げうどん</p> <p>かぼちゃの甘辛焼き</p> <p>切干大根の和え物</p> <p>果物(甘夏みかん)</p> <p>I補給 - 818 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 4.2 g</p>	<p>昭和の日</p>	<p>中華丼</p> <p>もやしとセロリの中華和え</p> <p>冷やしトマト</p> <p>青梗菜と干しエビのスープ</p> <p>マーラーカオ(黒糖蒸しパン)</p> <p>I補給 - 874 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>この週の 予約締切日は</p> <p>4月16日(金)</p>

※牛乳は毎日つきます

※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。