





令和4年度
4月献立表



東京都立松原高等学校

月	火	水	木	金
		6日	7日	8日
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>*給食の予約について*</p> <p>前々週の水曜日まで変更可能です。 例：4月第5週分(4/25-29)の予約変更は4/13(水)まで可能</p> </div>	豚肉カレーライス ツナとわかめのごまドレサラダ ペイザンヌスープ いちご 牛乳 I総計 - 771 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g	 赤飯 鶏の唐揚げ 野菜のレモン醤油和え わかめと豆腐のすまし汁 プリンアラモード 牛乳 I総計 - 934 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 38.8 g 食塩相当量 2.8 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>入学・進級祝い献立</p> </div>
11日	12日	13日	14日	15日
メキシカンライス ポテトのミートソースグラタン キャベツのマリネ オニオンスープ 牛乳 I総計 - 775 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き しらす和え 切干し大根煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 I総計 - 751 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g	たけのご飯 かじき竜田揚げ 南瓜の素揚げ ひじきのピリ辛和風サラダ 沢煮椀 柑橘類 牛乳 I総計 - 766 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 ハンバーグ(デミグラスソース) 温野菜の添え物 刻み昆布の炒め煮 かぶと油揚げのみそ汁 牛乳 I総計 - 741 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.4 g	ツナトマトスパゲティ カリカリポテトサラダ クラムチャウダー くるみとバナナのケーキ 牛乳 I総計 - 868 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.0 g
18日	19日	20日	21日	22日
やきとり丼 深山豆腐(みやまどうふ) 豆乳ごまみそ汁 柑橘類 牛乳 I総計 - 804 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.0 g	ご飯 鮭の照り揚げ ごま和え がんも詰め煮 若竹汁 キャロット寒天 牛乳 I総計 - 780 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g	クリームかけピラフ マスタードドレッシングサラダ ミネストローネ 柑橘類 牛乳 I総計 - 794 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 厚焼きたまご 生姜酢和え 根菜のすき焼き風煮 大根と油揚げのみそ汁 牛乳 I総計 - 723 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.3 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華風コーンスープ フルーツポンチ 牛乳 I総計 - 762 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.5 g
25日	26日	27日	28日	29日
ご飯 ヤンニョムチキン ナムル 韓国風煮物 五目スープ 牛乳 I総計 - 779 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.7 g	あんかけ焼きそば 青のりビーンズ 青菜のスープ りんご寒天 牛乳 I総計 - 774 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 さばのねぎみそ焼き 小松菜の辛子和え 揚げじゃがいもの煮物 かきたま汁 牛乳 I総計 - 774 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ野菜 高野豆腐と野菜の詰め煮 にらと卵のみそ汁 柑橘類 牛乳 I総計 - 740 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.2 g	

4月栄養価平均値(カッコ内は基準値)
 エネルギー・・・784kcal (850kcal)
 たんぱく質・・・32.1g (32.0g)
 食塩相当量・・・3.1g (2.6g)
 (日本食品標準成分表第八訂 参照)

本校の給食は、多様な食品を組み合わせて栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。また、不足がちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心がけています。



給食費は一食 400円です。夜食費補助金を利用してください。

予約制なので自分の都合に合わせて食べることができます！

対象生徒

- * 働きながら学校に通う生徒・求職中の生徒
- * 看病・障害・り災等で働けない事情のある生徒

補助金額

1食につき60円