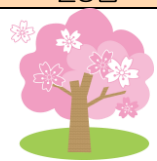




令和6年度
3月献立表



東京都立荻窪高等学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
ちらし寿司 さわらの西京焼き 菜の花のからしあえ 豆腐とわかめのすまし汁 桃寒天 牛乳 	ごはん 鶏肉パン粉焼き すりごまあえ 塩肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳	ごはん れんこんのはさみ揚げ かぶときゅうりの即席漬 茶碗蒸し 吉野汁 牛乳	ごはん 豚肉八幡巻き 和風ドレッシングサラダ 高野豆腐ふくめ煮 豆乳みそ汁 牛乳	カパオライス（目玉焼き付き） ツナとわかめのごまドレサラダ 青菜のスープ いちご 牛乳
I初キ - 831 kcal たんぱく質 47.1 g 脂質 26.1 g	I初キ - 803 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 24.6 g	I初キ - 811 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.9 g	I初キ - 765 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 22.1 g	I初キ - 833 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 29.7 g
10日	11日	12日	13日	14日
				きのこの和風バスタ バジルドレッシングサラダ ジュリエンスープ チョコチップスコーン 牛乳
給食無し	給食無し	給食無し	給食無し	I初キ - 867 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 31.9 g
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 和風ポテトサラダ のっぺい汁 オレンジ 牛乳				ごはん ミックスフライ（えび・豚肉・かぼちゃ） ゆで野菜 友禅いり煮 白菜とえのきのみそ汁 牛乳
I初キ - 863 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 30.0 g	給食無し	給食無し		I初キ - 801 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 23.3 g
24日	25日	3月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・831kcal (850kcal) たんぱく質・36.3g (32.0g) 脂質・27.9g (28.0g) (日本食品標準成分表第8訂 参照)		❀3月3日はひな祭り❀ 3月3日はひな祭りです。桃の節句ともよばれ、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のこと、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされています。行事食として、ちらし寿司、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。
ボークカレーライス ハムとキャベツのサラダ ペイザンヌスープ ミルクティーゼリー 牛乳				
I初キ - 824 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.4 g	給食無し			