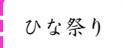




令和7年度
3月献立表



東京都立荻窪高等学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	予約締切日
ごはん ミックスフライ(えび・豚肉・かぼちゃ) 干切り野菜 豆腐とわかめのみそ汁 いちご 牛乳 I補給 - 812 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 24.4 g	五目ちらし寿司 菜の花のからしあえ  沢煮椀 桃寒天 牛乳 I補給 - 730 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 17.3 g	ごはん ハンバーグ生姜醤油ソース フレンチポテト ゆかりあえ かぶと油揚げのみそ汁 牛乳 I補給 - 768 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.0 g	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ツナ入りおひたし がんものおろし煮 白菜とわかめのみそ汁 オレンジ 牛乳 I補給 - 780 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 27.8 g	麻婆豆腐丼 切干大根のごまマヨサラダ 鶏白湯風野菜スープ カルビス寒天 牛乳 I補給 - 821 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26.2 g	2月18日 (水)
 給食無し	 給食無し	 給食無し	 給食無し	きのこの和風パスタ ビーンズサラダ かぶのスープ チョコチップスコーン 牛乳 I補給 - 890 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 35.7 g	2月25日 (水)
16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 I補給 - 863 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 30.0 g	 給食無し	18日 タイ風チキンライス かぼちゃサラダ フォースープ フルーツポンチ 牛乳 I補給 - 836 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 28.8 g	 給食無し	20日 春分の日 	3月4日 (水)
23日 ごはん たらの野菜あんかけ 野菜の梅あえ 車麩と大根の煮物 なめこのみそ汁 りんご 牛乳 I補給 - 782 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 19.6 g	24日 ポークカレーライス ハムとキャベツのサラダ パイザンヌスープ コーヒーゼリー 牛乳 I補給 - 806 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.4 g	25日  給食無し	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 3月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・816kcal(850kcal) たんぱく質・34.1g(32.0g) 脂質・26.7g(28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照) </div>		3月11日 (水)
		<div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px;"> <p>🍡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、ひな人形を飾ようになったのは江戸時代のことで、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。当日の献立は、行事食の五目ちらし寿司と桃の節句をイメージした桃寒天です。</p> </div>			