

# 令和5年 4月 給食予定献立表

東京都立大島高等学校定時制

月	火	水	木	金
			<b>6</b> <b>新年度祝いメニュー</b> 赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ おかか和え フルーツポンチ・牛乳	<b>7</b> オムライス ポトフ ナッツサラダ 果物 牛乳
<b>10</b> ご飯 わかめスープ ひじきコロッケ じゃこサラダ 牛乳	<b>11</b> ご飯 味噌汁 生姜焼き 筑前煮 牛乳	<b>12</b> わかめご飯 なめこ汁 肉じゃが のりおひたし 牛乳	<b>13</b> スパゲティーミートソース マカロニスープ バジルドレッシングサラダ オレンジゼリー 牛乳	<b>14</b> ご飯 豆乳スープ 魚の香草パン粉焼き アーモンドサラダ 牛乳
<b>17</b> ご飯 ミネストローネ 鮭のムニエル マスタードサラダ 牛乳	<b>18</b> 春野菜のかき揚げうどん 酢浸し 黒ごま団子 牛乳	<b>19</b> ご飯 手作りなめたけ ごま味噌汁 ししゃもの磯部揚げ ツナ和え 牛乳	<b>20</b> ご飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 牛乳	<b>21</b> たけのこご飯 呉汁 魚の西京焼き 揚げじゃがのきんぴら 牛乳
<b>24</b> スタミナ丼 五目スープ 塩昆布和え 果物 牛乳	<b>25</b> ご飯 春雨スープ チンジャオロースー 三色ナムル 牛乳	<b>26</b> ご飯 沢煮椀 鯖の味噌煮 おひたし 牛乳	<b>27</b> カレーライス カリカリお豆サラダ 果物 牛乳	<b>28</b> ご飯 コンソメスープ オムレツ ツナサラダ 牛乳

## 4月の給食目標 給食のマナーを知る

4月 平均 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	860	33.5	27.1	399	3.5	351	0.74	0.67	48	9.7	3.1
島高基準値	860	28.6~44.0	19.6~29.3	360	4.0	310	0.55	0.65	35	7.0	3.0

\* 食材発注、納入の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。