

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
			6 新年度祝いメニュー 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	7 オムライス ポトフ ナッツサラダ 果物 牛乳
10 ご飯 わかめスープ ひじきコロッケ じゃこサラダ 牛乳	11 ご飯 味噌汁 生姜焼き 筑前煮 牛乳	12 わかめご飯 なめこ汁 肉じゃが のりおひたし 牛乳	13 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	14 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
17 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	18 春野菜のかき揚げうどん 酢浸し 黒ごま団子 牛乳	19 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	20 ご飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 牛乳	21 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
24 スタミナ丼 五目スープ 塩昆布和え 果物 牛乳	25 ご飯 春雨スープ チンジャオロースー 三色ナムル 牛乳	26 ご飯 沢煮椀 鯖の味噌煮 おひたし 牛乳	27 カレーライス カリカリお豆サラダ 果物 牛乳	28 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。