



令和6年3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
卒業おめでとう			祝 卒業 	1 ご飯 沢煮椀 さばの味噌煮 豆腐とわかめのサラダ 牛乳
2(土) 赤飯 すまし汁 鶏の唐揚げ おかか和え グレープフルーツ 牛乳	5 三色そぼろ丼 呉汁 いももち 牛乳	6 ご飯 ポターージュ ミートオムレツ 野菜のごまドレ 牛乳	7 キムチチャーハン 野菜スープ 春雨サラダ 牛乳	8 麦ご飯 味噌汁 鶏のつくね焼き A醤油だれ B塩だれ 揚げじゃがのきんぴら 牛乳
11 ご飯 わかめスープ えびいかチリ もやしのカレーサラダ 牛乳	12 麦ご飯 さつま汁 魚のおろしかけ カリカリお豆サラダ 牛乳	13 ピビンバ ピリ辛スープ チョレギサラダ 牛乳	14 パスタオーレ きのこのサラダ ホホワイトチョコムース 牛乳	15 ご飯 たけのこの中華スープ 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ 牛乳
18 かやくご飯 豚汁 ししゃものんにく醤油揚げ 煮しめ 牛乳	19 担々麺 中華サラダ ココア蒸しパン 牛乳	20 春分の日	21 油淋鶏丼 にら玉スープ ナムル 牛乳	22 麦ご飯 玉子とわかめのスープ 魚の香草パン粉焼き グリーンサラダ 牛乳
25 天丼 味噌汁 即席漬け 牛乳			<p>* 3月の給食目標 *</p> <p>心と体の健康を考えて食べる</p>	

* 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。

3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
	863	33.1	27.1	392	3.7	335	0.77	0.65	40	6.8	3.4
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