





令和2年度

3月献立表



都立小山台高等学校 定時制

予約変更締め切り日	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日 (ひな祭り献立)	4日	5日
2/17	パン いちごジャム ビーフシチュー フレンチサラダ デザート	ごはん かに玉 野菜とビーフンのソテー いももち ハムとチンゲン菜のスープ	ジョア 鮭のちらし寿司 大豆と小魚の甘辛炒め はんぺんあられのお吸い物 桃の寒天	ごはん サバの味噌煮 干草和え のっぺい汁 フルーツ	
	I補給 - 815 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 780 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 779 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 838 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.3 g	
	8日	9日	10日	11日	12日
2/24	たけのご飯 豆腐と野菜の揚げ出し うどの酢味噌和え 里芋のとろみ汁 フルーツ	ドライカレー コールスローサラダ オニオンスープ デザート	ごはん 筑前煮 野菜のごま和え 豆腐としめじの味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のフライ タルタルソース じゃが芋といんげんのソテー ミックスサラダ 豆と野菜のスープ	ごはん 松風焼き じゃが芋の甘辛炒め 野菜のおひたし 豚肉白菜の具だくさん汁
	I補給 - 797 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 793 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 746 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 812 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 811 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.0 g
	15日	16日	17日	18日	19日 (ロシア料理)
3/3	ごはん 八宝菜 三色ナムル 春雨スープ デザート	ごはん 味噌カツ 菜の花の辛子あえ すまし汁 フルーツ	エビクリームライス じゃがいものハニーサラダ 豆のミネストローネスープ フルーツ	ごはん 鯖のゴマ味噌焼き わかめと胡瓜の酢の物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 デザート	プロフ ペリメニ オリヴィエサラダ ボルシチ フルーツ
	I補給 - 742 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 884 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 863 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 756 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 875 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.6 g
	22日	23日	24日	25日	26日
3/10	こぎつねご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜と白菜のゴマ和え 田舎汁 フルーツ	キャベツとじゃこの炒飯 肉団子のもち米蒸し 豆腐とワカメのスープ デザート	ごはん 鶏肉のみぞれがけ コンニャクの甘味噌煮 根菜汁 フルーツ	カレーうどん 生揚げのきのこあんかけ ごぼうのかりかりサラダ デザート	
	I補給 - 780 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 779 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 807 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 735 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.9 g	

牛乳は毎食つきます。材料の都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
給食は予約なしでは食べられません。期日内に忘れずに予約しましょう。