



令和3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 1日 | 水 2日 | 木 3日 (ひなまつり献立) | 金 4日 |
|---------------|---|---|---|---|---|
| 2/16 | | ごはん 豚肉のにんにく醤油焼き 粉ふき芋 はりはり漬け 大根の味噌汁 <small>I補給 - 729 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.8 g</small> | エビクリームライス ブロッコリーと豆のホットサラダ 野菜たっぷりスープ デザート <small>I補給 - 784 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.3 g</small> | 毎日骨太のむヨーグルト 鮭のちらし寿司 じゃがいもと三つ葉のからし酢あえ 手まり麩のお吸い物 3色寒天 <small>I補給 - 681 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g</small> | |
| 2/16 | 7日 | 8日 (ミモザの日) | 9日 | 10日 | 11日 |
| | ごはん ポテトコロケ じゃこキャベツ ひよこ豆のカレースープ フルーツ <small>I補給 - 761 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g</small> | シメジ&ベーコンのクリーム スパゲッティー ミモザサラダ ABCミネストローネスープ フルーツ <small>I補給 - 691 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g</small> | 雑穀米ごはん 白身魚のソテーねぎ塩レモンだれ 大根と油揚げのおかか煮 すいとん汁 デザート <small>I補給 - 781 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g</small> | ごはん 筑前煮 茶碗蒸し 菜の花の辛子あえ じゃが芋といんげんの味噌汁 <small>I補給 - 704 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.8 g</small> | ごはん 松風焼き じゃが芋の甘辛煮 けんちん汁 フルーツ <small>I補給 - 698 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g</small> |
| 3/2 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| | ごはん サワラの和風ステーキ 白菜のごま味噌和え のっぺい汁 フルーツ <small>I補給 - 690 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g</small> | きのこのカレーライス キャベツとハムのサラダ ポトフ デザート <small>I補給 - 778 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.5 g</small> | ごはん 味噌カツ ふきの煮物 若竹汁 フルーツ <small>I補給 - 790 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.2 g</small> | ごはん 厚揚げの塩麻婆 中華風ツナサラダ 白菜スープ フルーツ <small>I補給 - 734 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.7 g</small> | |
| 3/9 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| | | ごはん 鶏肉の七味焼き アスパラとしいたけのソテー にんじんサラダ さつまいものみそ汁 <small>I補給 - 745 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.5 g</small> | 高菜炒飯 切り干し大根のごまサラダ ワンタン風スープ デザート <small>I補給 - 726 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.4 g</small> | ごはん ぶりのアクアパッツァ ごま酢和え コーンスープ フルーツ <small>I補給 - 751 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g</small> | カレーうどん いももち (青のり) ごぼうのかりかりサラダ デザート <small>I補給 - 667 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.2 g</small> |
| | <p>ぎゅうにゅう まいしよく か 牛乳は毎食つきます。3日はのむヨーグルトがつきます。</p> <p>ざいりょう つごう えいきょう え きゅうしよく へんこう ばあい 材料の都合やコロナウイルスの影響により、やむを得ず給食を変更する場合があります。</p> <p>きゅうしよく よやく た きじつない わす よやく 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。</p> | | | | |

