



令和6年度

4月献立表

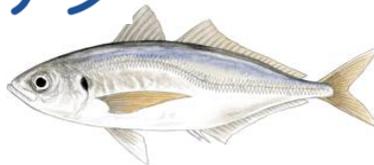


都立小山台高等学校 定時制

予約変更 締め切り日	月	火	水	木	金
	8日	9日	10日	11日	12日
3/19	カレーライス フレンチサラダ 野菜スープ デザート		ごはん 鶏肉と野菜のコチュジャン煮 ツナとキャベツのチヂミ きのこのスープ	ごはん かしわのすき焼き風 白菜のゴマ和え みそ汁 フルーツ	ショア(ブルーベリー) パン クリームシチュー グリーンサラダ ジャーマンポテト
	I補給 - 776 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g		I補給 - 828 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 779 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 701 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.3 g
3/19	15日	16日	17日	18日	19日
	ごはん あじのパン粉焼き きのこのバターソテー ひよこ豆とトマトのスープ フルーツ	ピラフ マカロニサラダ 春野菜のポトフ フルーツ	ごはん 豚肉のにんにく醤油焼き 野菜のおひたし のっぺい汁	わかめごはん 魚のゴマ味噌焼き 海藻とじゃこのサラダ 芋と根菜の汁物 デザート	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根のスープ
	I補給 - 665 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 663 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.4 g	I補給 - 766 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 735 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g	I補給 - 701 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g
4/10	22日	23日	24日	25日	26日
	菜飯 わかさぎのてんぷら 野菜の南蛮タレ 味噌汁 フルーツ	ごはん 八宝菜 中華あえ 酸辣湯風スープ デザート	たけのご飯 魚の照り焼き 野菜のごま和え 根菜のみそ汁 フルーツ	ごはん カレー肉じゃが おかか和え ごまだれ汁	ごはん 鶏肉の西京味噌焼き 粉ふき芋 野菜の生姜酢和え すまし汁
	I補給 - 720 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 737 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 797 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.7 g	I補給 - 764 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 667 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.5 g
4/17	29日	30日	牛乳は毎食つきます。 材料の都合や天候の影響により、やむを得ず給食を変更する場合があります。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。		
		ジャージャー麺 辣白菜(ラーパ-ツァイ) 春雨スープ デザート			
		I補給 - 722 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3 g			



アジ



これはマアジです。体長30~40cm。春と秋の2回旬があります。

アジの体には、鋭いトゲを持つ、硬いうろこが発達しています。アジの仲間を見分けることができます。食べる時は、この硬い「ぜいご(せんご)」の部分の部分を包丁でそぐように切り取り、調理します。

