



令和5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
2/14	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 20%;"> <p>かぶ（別名：すずな）。 大小様々な種類があり、 各地で栽培される伝統野 菜。</p> </div>    </div>				1日（ひな祭り献立）
					鮭のちらし寿司 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 デザート  <small>I献立 - 688 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g</small>
2/21	4日	5日	6日	7日（さかなの日）	8日
	ごはん 厚揚げの塩麻婆 白菜スープ フルーツ  <small>I献立 - 716 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 1.4 g</small>	キャロットピラフ キャベツのチヂミ かぶのスープ フルーツ  <small>I献立 - 716 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g</small>	高菜炒飯 切干大根のごまサラダ ワンタン風スープ デザート  <small>I献立 - 683 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.4 g</small>	わかめごはん サバの塩焼き じゃが芋のきんぴら風 味噌汁 フルーツ  <small>I献立 - 736 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.2 g</small>	
2/28	11日	12日	13日	14日（ホワイトデー）	15日
<b>締切が早く なります</b>	ごはん 味噌カツ けんちん汁 デザート 緑茶  <small>I献立 - 752 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.5 g</small>	こぎつねご飯 白身魚のソテーねぎ塩レモンだれ 野菜の南蛮タレ 和風野菜スープ  <small>I献立 - 718 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g</small>	ごはん 肉団子の甘酢煮 中華あえ 中華スープ  <small>I献立 - 900 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 38.6 g 食塩相当量 3.2 g</small>	ごはん 鶏肉の七味焼き 野菜のパペロンチーノ さつまいものみそ汁 デザート  <small>I献立 - 831 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.8 g</small>	ごはん 松風焼き じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 フルーツ  <small>I献立 - 800 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.3 g</small>
2/28	18日	19日	20日	21日	22日
<b>お彼岸</b> <b>締切が早く なります</b>	わかめうどん 大根のピリ辛煮 菜の花のおひたし デザート  <small>I献立 - 517 kcal たんぱく質 27 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 3.6 g</small>	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ 味噌汁  <small>I献立 - 771 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.9 g</small>		煎り菜飯 アクアパッツァ フレンチサラダ コーンスープ フルーツ  <small>I献立 - 805 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.4 g</small>	ごはん ハンバーグ（トマトソース） フレンチサラダ 野菜スープ  <small>I献立 - 857 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 1.6 g</small>
2/28	25日	牛乳は原則毎食つきます。 材料の都合や気象の影響により、 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。			
<b>締切が早く なります</b>	カレーライス にんじんサラダ ポトフ フルーツ  <small>I献立 - 794 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g</small>				