



令和6年度

1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
	6日	7日	8日 (7日: 人日の節句)	9日 (風邪の日)	10日
12/18 	牛乳は原則毎食つきます。材料の都合等の影響により、やむを得ず給食を変更または中止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。		ごはん 肉じゃが 大根のピリ辛煮 味噌汁★	わかめごはん 鮭のムニエル マスタードソース コーンポテト トマトスープ フルーツ	きなこ揚げパン★ グリーンサラダ ポトフ フルーツ
			I補給 - 691 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 745 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 579 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.8 g
12/18 	13日	14日 (11日: 鏡開き)	15日 (小正月)	16日	17日 (19日: 大寒)
		チキンライス★ キャベツとハムのサラダ ポテトスープ デザート	小豆ごはん 鮭の西京焼き じゃが芋のカレーきんぴら すまし汁	豚キムチ丼★ じゃが芋のナムル わかめスープ フルーツ	小松菜の菜飯 魚の野菜ソース 味噌汁★ デザート
		I補給 - 726 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 664 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g	I補給 - 664 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 687 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.7 g
1/8	20日	21日	22日 (カレーライスの日)	23日	24日 (全国学校給食週間~30日)
		コーヒー牛乳 ジャージャー麺 中華あえ ザーサイスープ	チキンカレー マスタード和え オニオンスープ フルーツ	ごはん 水餃子の野菜あんかけ 胡瓜のピリ辛和え★ 中華スープ	
		I補給 - 470 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 722 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.5 g	I補給 - 623 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.2 g	
1/15	27日 (昔の給食風)	28日	29日 (4年生お祝い献立)	30日	31日
	焼きおにぎり 鮭の塩焼き はりはり漬け 味噌汁★ フルーツ	ごはん チーズハンバーグ★ 温野菜の付け合わせ 卵スープ デザート★	お赤飯 すき焼き煮 味噌汁★ デザート	ごはん 厚揚げのいかチリ グリーンナムル とうふのスープ	ごはん スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー 豆と野菜のスープ デザート
	I補給 - 660 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 824 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 951 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 41.3 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 746 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 746 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g

**4年生
学年末
考査 始**