

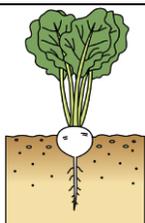


令和6年度

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
	  <div data-bbox="929 279 1388 470" style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <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>  				
	3日（ひな祭り）	4日	5日（啓誓）	6日（7日：さかなの日）	7日
2/19	五目寿司 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 デザート	ごはん 厚揚げの塩麻婆 白菜スープ フルーツ	ごはん 和風クリーム煮 ツナサラダ スコッチブロス	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	
	I補給 - 757 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 713 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.4 g	I補給 - 717 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.7 g	I補給 - 767 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.5 g	
	10日	11日	12日	13日	14日（ホワイトデー）
2/19	こぎつねご飯 白身魚のソテーねぎ塩レモンだれ 菜の花のおひたし 和風野菜スープ	ごはん 味噌カツ けんちん汁 デザート 緑茶	高菜炒飯 ひじきのサラダ ワンタン風スープ デザート	ごはん 肉団子の甘酢煮 中華あえ 中華スープ	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
締切が早くなります	I補給 - 719 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 724 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g	I補給 - 624 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 4.3 g	I補給 - 883 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 773 kcal たんぱく質 37 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.8 g
	17日（彼岸入り）	18日	19日	20日	21日
2/26	 わかめうどん 大根のピリ辛煮 切干大根のごまサラダ デザート	ごはん 松風焼き じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 フルーツ	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ		菜飯 アクアパッツァ フレンチサラダ コーンスープ
締切が早くなります	I補給 - 661 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 799 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 855 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 36.5 g 食塩相当量 1.6 g		I補給 - 805 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.4 g
	24日	25日（修了式）	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。		
2/26	キャロットピラフ キャベツとコーンのサラダ 白菜とワカメのスープ フルーツ	カレーライス にんじんサラダ ポトフ フルーツ			
締切が早くなります	I補給 - 626 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 816 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.8 g			