

令和5年

4月予定献立表



月	火	水	木	金
<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>いよいよ新しい学年での1年が始まりますね。 心も身体も大きく成長するみなさんにとって、毎日の「食事」はとても大切です。元気に学校生活が送れるように、栄養バランスがとれて安全かつ「おいしい!」と喜んでもらえる給食を作っていきます。楽しみにしててくださいね。</p>			<p>給食のきまりを守りましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食事の前にはきれいに手を洗いましょう 2. 清潔なハンドタオルを持参しましょう 3. 食器は正しい位置に置きましょう 4. 自分が決めた分量は残さず食べましょう 5. マナーを守って、楽しく食べましょう 	
10日	11日	12日	13日	14日
鮭と菜の花のごはん けんちん汁 かしわ天・かきあげ 中華春雨サラダ お祝いクレープ 牛乳 925kcal/29g/38g/3.4g	ごはん みそ汁 和風おろしハンバーグ えびときくらげの卵炒め マカロニサラダ 牛乳 874kcal/36g/30g/3.4g	ポークカレー チーズはんぺんフライ 蓮根のミルクマリネ アセロラゼリー ジョアor牛乳 906kcal/28g/25g/3.6g	ごはん レタスと卵のスープ 八宝菜 えびしゅうまい もやしのナムル 杏仁豆腐 牛乳 867kcal/36g/27g/3.8g	春のペペロンチーノ ミネストローネスープ ハムカツ わかめサラダ 牛乳 824kcal/34g/30g/3.7g
17日	18日	19日	20日	21日
たけのごはん みそ汁 さばの香味焼き 揚げだし豆腐 ポテトサラダ 牛乳 887kcal/37g/36g/3.8g	ごはん たまごスープ 青椒肉絲 焼き餃子 えのきの中華あえ シューチーズ 牛乳 888kcal/31g/36g/3.1g	ごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ 具たくさん卵焼き なめことめかぶのあえもの 牛乳 889kcal/37g/36g/3.4g	 創立記念日	ソース焼きそば 鶏団子と生姜のスープ えびカツ 花野菜サラダ アップルパイ 牛乳 843kcal/35g/34g/3.8g
24日	25日	26日	27日	28日
山菜うどん あじの南蛮漬け 菜の花と卵のサラダ 米粉ドッグ(チョコ) 牛乳 850kcal/38g/33g/3.9g	ハヤシライス スパニッシュオムレツ ひじきとツナのサラダ さくらゼリー ジョアor牛乳 847kcal/30g/28g/2.9g	ごはん 中華スープ チーズタッカルビ にらまんじゅう 野菜の黒ごまあえ 牛乳 835kcal/36g/27g/3.0g	フィッシュバーガー 野菜とトマトのスープ フライドポテト 野菜入り肉団子 白菜とハムのサラダ コーヒーゼリー 牛乳 881kcal/33g/39g/3.8g	ごはん みそ汁 鮭のさんしょう焼き 厚揚げと挽肉の甘辛炒め ブロッコリーの塩昆布あえ ミニたい焼き 牛乳 885kcal/39g/28g/3.1g
<p>★5/1(月) 予定献立</p> <p>美味しい給食を作って、待っています!</p> <p>真岡高校定時制の給食は、栄養バランスや彩りを考えて、学校栄養士が献立を作っています。また厨房では、こちらの3名が調理をしています。1年間よろしくお願ひします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 20%;"> <p>調理師の渡辺です。 毎日心を込めて調理しています!</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 20%;"> <p>保坂(ほさか)と仁平(にへい)です。みなさんに会えるのを楽しみにしています!</p> </div> </div> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>栄養士の中島です。 (名字が変わりました) 主に職員室か食堂にいます。 宜しくお願いします♪</p>  </div> <p>867kcal/31g/28g/3.8g</p>				

◆学校行事や食材の購入などの都合で、献立の一部を変更することがあります。

◆エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩(g)の順に表示しています。参考にしてください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:840kcal たんぱく質::34g 脂質:29g 食塩:2.8g

◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。

★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中! ぜひご覧ください★