

月	火	水	木	金
	 <p>献立の右側にリクエストした学年のマークを記入しています。 複数のマークがあるものは複数の学部からリクエストがあったものです。</p>	<p>献立の右側にリクエストした学年のマークを記入しています。 複数のマークがあるものは複数の学部からリクエストがあったものです。</p>	<p>9日</p> <p>牛乳 カレーライス ○△ わかめサラダ △ みかん △</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 737kcal 22.4g</p>	<p>10日</p> <p>牛乳 ご飯 ○ すき焼き風煮込み みそ汁 ○☆ りんご ○△</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 675kcal 34.7g</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>成人の日</p> 	<p>牛乳 ご飯 さばの味噌煮 ○ ごぼう添え 沢煮椀 抹茶豆乳ゼリー △☆</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 654kcal 29.5g</p>	<p>牛乳 きな粉揚げパン ○△☆ ポークビーンズ フレンチサラダ △</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 608kcal 31.5g</p>	<p>牛乳 中華丼 中華スープ ☆ パイン寒天ゼリー ○</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 620kcal 25.5g</p>	<p>牛乳 ご飯 ハンバーグ ○☆ パリパリサラダ ○△ 小松菜のスープ</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 730kcal 29.5g</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>牛乳 ご飯 魚の辛味焼き すりごま和え 筑前煮 みそ汁</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 633kcal 33.8g</p>	<p>牛乳 チャーシュー麺 △ 大根のスープ りんごゼリー ○</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 662kcal 26.1g</p>	<p>牛乳 ご飯 松風焼き おかか和え さつま芋のみそ汁 △ 果物(柑橘類)</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 654kcal 26.4g</p>	<p>牛乳 ご飯 鶏のから揚げ ○☆ しらす和え ○ みそ汁 ぶどうゼリー ○△</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 728kcal 35.7g</p>	<p>牛乳 パンブキンパン 魚のパン粉焼き 大根とハムのサラダ ユーンスープ ○△☆</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 670kcal 32.4g</p>
27日	28日	29日	30日	31日
<p>牛乳 ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 果物(柑橘類)</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 689kcal 32.0g</p>	<p>牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 梅おかか和え すまし汁 ☆ 豆乳きな粉ゼリー</p>  <p>学校給食週間 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 612kcal 34.4g</p>	<p>牛乳 肉うどん ○☆ 小松菜とひじきの和え物 プリン ○☆</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 698kcal 34.6g</p>	<p>牛乳 ご飯 かじきのポテト焼き ☆ (卵不使用) ツナとわかめのサラダ ☆ トマトとレタスのスープ △</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 658kcal 28.6g</p>	<p>牛乳 かつ丼 ○△ 野菜としらすの和え物 みそ汁</p>  <p>エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 697kcal 33.6g</p>

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。

★リクエストメニュー★



小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生に、アンケートをとりました。
みなさん、卒業までにもう一度食べたいメニューを、たくさん考えてくれました。
1月~3月の給食にリクエストを取り入れています。【○】が小6、
【△】中3、【☆】が高3のリクエストメニューです。



あなたの給食No.1は?

