

令和6年4月の献立表



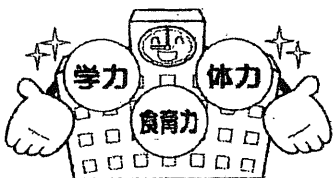
徳島県立静海高等学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え病気にかかりにくくする		主にならびに		エネルギーKcal たんぱく質g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 種実類	
10水	うこん入り玄米ご飯 ごぼうサラダ 米粉カレー オニオンわかめスープ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	人参	トマト 玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ リンゴ ねぎ	米 玄米 米粉 さつまいも じゃがいも	米油 半個体状 ドレッシング	850 25.6
11木	桜ご飯 のらぼう菜のおひたし 魚春の西京焼 紅白団子汁	鯖 おひたし とろ肉	牛乳	人参 のらぼう菜	白菜 もやし ごぼう ねぎ 大根	米 ちぎれ米 さつまいも 白玉粉 じゃがいも	米油	801 35.7
12金	フレンチトースト オニオンドレッシングサラダ ポークビーンズ オレンジ	豚肉 卵 パルコン 大豆	牛乳 調理牛乳	人参 グリーンアスパラ トマトピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ トマト オレンジ	パン さつまいも じゃがいも	バター 米油	803 33.8
15月	ご飯 野菜のナムル 春巻 ニラたま汁	豚肉 とろ肉 卵 おひたし	牛乳	人参 ほうれん草 トウモロコシ	トマト 生姜 しいたけ たけのこ キャベツ もやし ねぎ	米 春雨 小麦粉 春巻の皮 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	803 29.6
16火	ピースご飯 豚キャベツのみそ汁 野菜のうま煮	とろ肉 生揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 とろ肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	グリンピース ごぼう 大根 人参 キャベツ ねぎ	米 麦 さつまいも じゃがいも こしあじ	米油	800 33.9
17水	麦ご飯 生揚げとじゃがいものみそ汁 春野菜のかき揚げおろしつゆ いちご	豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ おひたし	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ぶどう うどん 大根 ごぼう ねぎ いちご	米 麦 米粉 小麦粉 さつまいも じゃがいも	米油	808 28.5
18木	五目あんかけ焼きそば 韓国大根 かぼちゃ団子	豚肉 1/4 いんげん 小麦粉	牛乳	人参 干し椎茸 かぼちゃ	生姜 ねぎ 大根 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	中華めん 小麦粉 さつまいも 白玉粉 水餃子	米油 ごま油	880 35.5
19金	きのこおこわ 干草焼き 魚のつみれ汁	鶏肉 ツチノコ 卵 おひたし 鯖 凍豆腐 とろ肉	牛乳 昆布	小松菜 人参 ほうれん草	しいたけ ぶどう しいたけ しいたけ ほうれん草 大根 ねぎ	米 ちぎれ米 さつまいも 小麦粉 じゃがいも	米油	750 36.5
22月	きんぴらご飯 金平とろごぼう ふかのせり辛焼き (いも団子のみそ汁)	鶏肉 豚肉 おひたし	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 じゃがいも こしあじ	ごま油 ごま油	819 38.2
23火	ご飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 魚フライ 塩ホウレン草	鯖 おひたし 油あげ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ	米 小麦粉 米粉 100粉 じゃがいも	米油	778 32.2
24水	コンソメスープ 糸寒天サラダ 肉団子スープ オレンジ	鶏肉 豚肉 レンズ豆 とろ肉	牛乳 寒天 わかめ	人参	玉ねぎ マッシュルーム ホルモン コンソメ もやし きゅうり わかめ しいたけ ねぎ ほうれん草 白菜 オレンジ	米 玄米 さつまいも 小麦粉 春雨	マヨネーズ ごま油 ごま油	766 29.9
25木	たまごのオムレツサンド わかめスープ揚げ トマトスープバタフライ	パルコン 卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 トウモロコシ	玉ねぎ ホルモン トマト 生姜	パン さつまいも 小麦粉 小麦粉 コーンフレーク スライス	米油 ごま油 ごま油 半個体状 ドレッシング	764 32.0
26金	たけのこご飯 野菜のツナ和え えのきのみそ汁 豆もち	豚肉 かつお ツチノコ とろ肉 えのき豆 おひたし 小豆	牛乳 わかめ	小松菜 人参	ほうれん草 白菜 えのき ねぎ	米 麦 さつまいも じゃがいも 上新粉 白玉粉	米油	820 28.4
30火	もち麦ご飯 豚野菜のみそ汁 鯖のみそマヨネーズ焼き あさづけ	豚肉 鯖 おひたし	牛乳	人参 小松菜	白菜 大根 きゅうり 生姜 ごぼう ねぎ	米 ちぎれ米 さつまいも じゃがいも	米油 半個体状 ドレッシング	818 32.7

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。



入学・進級
おめでとうございます！



これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質		脂質	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食塩 g	食物繊維 g
		g	g				A	B1	B2	C	E		
今月の平均	804	32.3	26.1	379	133	3.8	319	0.62	0.63	40	3.5	9.6	
摂取基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0	

※食塩は、魚のつみれやソース、ドレッシングや和え物に使用したおひたし、しょうゆ、ソース、塩等を含みます。

新1年生の給食も、10日(水)から始まります。
学校では、個人用のトレイはありません。毎日洗濯をした清潔なテーブルナフキンを忘れずに持ってきましょう。