



給食便り 4月

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。給食時間は16:15～16:50です。規則正しい食生活は健康な生活を送るためにも大切です。給食では、安全や衛生に配慮し栄養バランスのとれた食事が出ます。また、食事をしながら他学年の生徒と話すこともできます。是非、食べに来ましょう。

日	曜日	メニュー		カロリー
10	水	カレーライス コンソメスープ	豚カツ マカロニサラダ	1498 KCal
11	木	ご飯 味噌汁	さば塩焼き 織キャベツ ひじき煮 レンコンサラダ	920 KCal
12	金	ラーメン ご飯	餃子 サラダ	1010 KCal
15	月	ご飯 味噌汁	あじフライ 織キャベツ 塩焼きそば なます	920 KCal
16	火	肉うどん 稲荷寿司	春雨サラダ	910 KCal
17	水	ご飯 味噌汁	メンチカツ 織キャベツ 海老の唐揚げ ミートスパ・おから	970 KCal
18	木	ご飯 味噌汁	唐揚げ 織キャベツ 野沢菜のおひたし カボチャサラダ	1110 KCal
19	金	ご飯 味噌汁	味噌豚 織キャベツ スパサラ オクラのさっぱり和え	1120 KCal
22	月	ご飯 味噌汁	チキンカツ 織キャベツ 中華春雨 青しそスパ	926 KCal
23	火	牛丼 味噌汁	半熟卵 高菜炒め	1298 KCal
24	水	ご飯 味噌汁	白身魚フライ 織キャベツ フライドポテト 里芋のトロトロ煮	845 KCal
25	木	ご飯 味噌汁	チキン南蛮 織キャベツ ポテトサラダ なます	1008 KCal
26	金	ご飯 味噌汁	豚ロース生姜焼き 織キャベツ ほうれん草の胡麻和え 高野豆腐	904 KCal