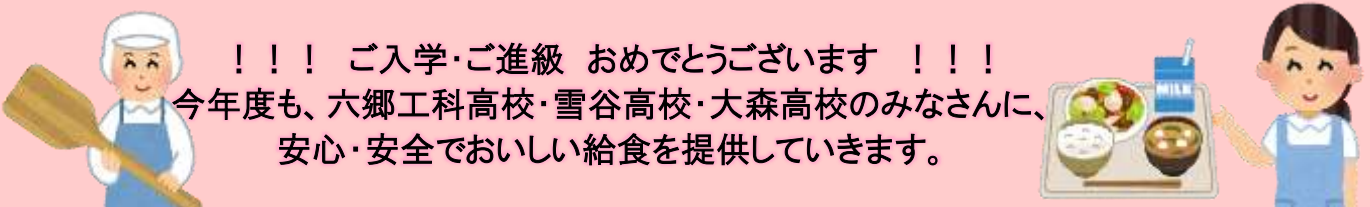
















# 平成30年 4 月 予 定 献 立 表

六郷工科・雪谷・大森グループ



月	火	水	木	金	予約締切日	
<p>!!! ご入学・ご進級 おめでとうございます !!! 今年度も、六郷工科高校・雪谷高校・大森高校のみなさんに、 安心・安全でおいしい給食を提供していきます。</p> 					<p>6 870kcal ポークカレー わかめサラダ 青菜のスープ ヨーグルト和え</p> 	3月23日(金)
<p>9 六・森なし 821kcal ごはん 手作りさつま揚げ 肉じゃが もやしのお浸し みそ汁</p>	<p>10 774kcal 桜寿司(黒米五目寿司) 春野菜のそぼろあん 野菜のごま和え すまし汁 カルピスゼリー</p> 	<p>11 914kcal ごはん イタリアンハンバーグ 粉ふき芋 フレンチサラダ 白菜とえのきのスープ</p> 	<p>12 786kcal ごはん 鯖の西京焼き&amp;浅漬け ひじきとれんこんの煮物 むらくも汁 果物</p> 	<p>13 885kcal ごはん タンドリーチキン 芋とアスパラのソテー じゃこナッツサラダ コーンポタージュ</p> 	3月23日(金)	
<p>16 825kcal 筍ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ くるみ和え みそ汁 果物</p>  	<p>17 856kcal ミートソーススパゲティ ツナサモサ コールスロー きのことかぶのスープ コーヒー牛乳</p> 	<p>18 847kcal 親子丼 リョネーズポテト 和風サラダ みそ汁</p> 	<p>19 833kcal ごはん 豚肉の元気ソース&amp;カレー炒め ごぼうサラダ みそ汁 果物</p> 	<p>20 雪・森なし 788kcal ごはん いかのチリソース煮 野菜五目炒め 中華スープ ぶどうゼリー</p>	<p>&lt;六郷・雪谷&gt; 3月23日(金) &lt;大森&gt; 4月6日(金)</p>	
<p>23 823kcal 中華丼 中華漬け わかめスープ 大学芋</p> 	<p>24 897kcal ごはん さばのみぞれかけ わかツナサラダ 具だくさんみそ汁</p>	<p>25 801kcal ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 中華風きのこスープ 果物</p>	<p>26 942kcal タコライス もやしのチャンプルー アーサ汁 タピオカココナッツ</p> 	<p>27 799kcal じゃこごはん 五目卵焼き うどの酢みそ和え すまし汁 豆乳寒天 黒蜜きな粉</p>	4月13日(金)	
<p>【 食堂での約束事 】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*食事の前に手を洗いましょう。</li> <li>*必ず食券を発券してください。</li> <li>*自分の1人分の食事を持って行きましょう。</li> <li>*「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつをしましょう。</li> <li>*給食以外の飲食物の持ち込み・給食の持ち出しは禁止です。</li> <li>*給食を受給・予約していない生徒は、原則、給食時は食堂に入れません。</li> </ul>					<p>*牛乳は原則毎日つきます。 *食材料等の都合により、献立・食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p>	

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。

下を目安に各自で調整して食べましょう。

15~30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15~17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
ただし、給食以外の食事でも不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

