

# 平成31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。                      1年間よろしくお願ひします。</p> 					
<p>8</p> <p>チキンカレー わかめサラダ 青菜のスープ フルーツポンチ</p> <p>エネルギー- 900kcal たんぱく質 29.1g 脂質 27.2g 食塩 3.6g</p>	<p>9 六郷・大森なし</p> <p>三色丼 かき揚げ のり和え みそ汁</p> <p>エネルギー- 918kcal たんぱく質 44.4g 脂質 28.6g 食塩 3.8g</p>	<p>10 祝</p> <p>赤飯 肉豆腐 野菜のごま和え みそ汁 カルピスゼリー</p> <p>エネルギー- 836kcal たんぱく質 36.4g 脂質 23.2g 食塩 3.4g</p>	<p>11</p> <p>ミートソーススパゲティ サモサ コールスロー きのこことかぶのスープ</p> <p>エネルギー- 857kcal たんぱく質 34.1g 脂質 32.2g 食塩 3.5g</p>	<p>12</p> <p>ごはん 鱈の西京焼き&amp;浅漬け 春野菜のそぼろあん すまし汁 果物</p> <p>エネルギー- 749kcal たんぱく質 35.2g 脂質 18.5g 食塩 3.3g</p>	<p>3月25日(月)</p>
<p>15</p> <p>青椒肉絲丼 野菜の南蛮だれ 豆腐とコーンのスープ アロエヨーグルト コーヒー牛乳</p> <p>エネルギー- 792kcal たんぱく質 31.4g 脂質 20.7g 食塩 3.5g</p>	<p>16</p> <p>ごはん 魚のマヨネーズ焼き 芋とアスパラソテー グリーンサラダ ガーリックスープ</p> <p>エネルギー- 913kcal たんぱく質 36.3g 脂質 37.5g 食塩 2.8g</p>	<p>17</p> <p>ごはん 鶏肉の葱みそ焼き きんぴらポテト みそ汁</p> <p>エネルギー- 815kcal たんぱく質 33.5g 脂質 27.2g 食塩 3.2g</p>	<p>18</p> <p>筍ごはん 擬製豆腐 大根サラダ みそ汁 みかんゼリー</p> <p>エネルギー- 828kcal たんぱく質 35.3g 脂質 24.4g 食塩 4.2g</p>	<p>19</p> <p>ごはん 煮込みハンバーグ ビーンズサラダ 洋風卵スープ</p> <p>エネルギー- 913kcal たんぱく質 35.7g 脂質 31.3g 食塩 3.6g</p>	
<p>22</p> <p>ごはん 豆腐ナゲット コーンサラダ じゃが芋のクリームスープ</p> <p>エネルギー- 887kcal たんぱく質 33.2g 脂質 32.8g 食塩 2.4g</p>	<p>23</p> <p>ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め れんこんサラダ みそ汁 果物</p> <p>エネルギー- 854kcal たんぱく質 34.1g 脂質 32.9g 食塩 3.2g</p>	<p>24</p> <p>あんかけ焼きそば 春雨サラダ 中華スープ フルーツ杏仁</p> <p>エネルギー- 801kcal たんぱく質 34.1g 脂質 20.1g 食塩 4.3g</p>	<p>25</p> <p>小松菜とジャコのチャーハン ジャーマンポテト ミモザサラダ キャベツのスープ</p> <p>エネルギー- 868kcal たんぱく質 32.2g 脂質 34.2g 食塩 4.0g</p>	<p>26 大森なし</p> <p>ごはん 手作りさつま揚げ 肉じゃが じゃこサラダ みそ汁</p> <p>エネルギー- 852kcal たんぱく質 39.4g 脂質 24.8g 食塩 3.7g</p>	<p>4月12日(金)</p>

## 【 食堂での約束事 】

- \* 食事の前に手を洗いましょう。
  - \* 必ず食券を発券してください。
  - \* 自分の1人分の食事を持って行きましょう。
  - \* 「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつをしましょう。
  - \* 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。
  - \* 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。
- \* マナーを守って楽しく給食を食べましょう \*

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、給食以外の食事では不足しがちな食品、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。

