

令和3年度 4月献立予定表

牛乳は全てにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
			8日 ポークカレー カントリーサラダ ベビーチーズ	9日 入学式
12日 ちらし寿司 菜の花の辛子和え すまし汁 いちごのジュレ	13日 ご飯 回鍋肉 ナムル 味噌汁	14日 けんちんうどん キビナゴの唐揚げ キムチ和え バナナ	15日 ご飯 焼き魚 切り干し大根のケチャップ煮 浅漬け 味噌汁	16日 コッペパン イチゴジャム シチュー 豆腐の和え物 オレンジ
19日 ご飯 肉じゃが もやしの辛子和え 味噌汁	20日 鯛の蒲焼き丼 わかめとカニカマの酢の物 味噌汁	21日 ソース焼きそば エビ焼売 ピーマンのおかか和え パイナップル	22日 ご飯 魚の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁	23日 レーズンパン マスタードチキン ひじき入りエスニックサラダ かき玉汁
26日 ご飯 麻婆豆腐 ナムル トウモロコシのスープ	27日 ご飯 大根の梅煮 小松菜の味噌マヨ和え 味噌汁	28日 スパゲティ・ミートソース 豆腐のサラダ グレープフルーツ	29日 昭和の日	30日 カレーピラフ ゴボウサラダ セロリと卵のスープ キウイフルーツ

新しい年度が始まります

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんも、新学年になりましたね。
新たなスタートを気持ちよくするために、おいしくて、栄養のある「給食」で、みなさんを応援していきたいと思います。
1年間どうぞよろしく申し上げます。

今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
785 kcal	31.4 g	24.9 g	412 mg	4.0 mg	3.1 g