

令和5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
10日 ポークカレー 切り干し大根のサラダ パナナ	11日 入学式	12日 ちらし寿司 おろし和え すまし汁 フルーツヨーグルト	13日 スパゲッティ・ミートソース 和風サラダ 果物	14日 ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁
17日 親子丼 ごま和え 味噌汁	18日 ご飯 魚の揚げ煮 わかめとツナの和え物 味噌汁	19日 わかめうどん レバーのかりんとう揚げ 果物	20日 ご飯 伊達鶏ささみきのこソース ポテトサラダ 豆腐のスープ	21日 コッペパン コロッケ ごぼうサラダ 温野菜
24日 ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	25日 魚の蒲焼き丼 菜の花の辛子和え 味噌汁	26日 クリームスパゲティ 切り干し大根の梅サラダ 果物	27日 ご飯 カジキカツ マセドアンサラダ わかめスープ	28日 人参ご飯 大根の梅煮 南瓜のサラダ 味噌汁

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も、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お願いいたします。

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
772 kcal	31.5 g	26.6 g	379 mg	4.4 mg	3.0 g