

令和6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 豆腐のサラダ キウイフルーツ ☆ハチミツレモンゼリー	9日 入学式	10日 ちらし寿司 ミニ春巻き すまし汁 ☆鶏肉の代わり豆腐	11日 ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁	12日 コッペパン 県産棒豚ヒレカツ ポテトサラダ ☆胡瓜抜き
15日 ご飯 大根の梅煮 ☆鶏肉の代わり厚揚げ なめ苺和え 味噌汁	16日 魚の蒲焼き丼 ごま味噌和え 味噌汁	17日 クリームスパゲッティ ☆鶏肉の代わり豆腐 切り干し大根のサラダ グレープフルーツ	18日 ご飯 おでん マセドアンサラダ ☆胡瓜抜き 味噌汁 ☆南瓜の代わり小松菜	19日 わかめご飯 あじフライ 小松菜の白和え 豆腐のスープ
22日 ご飯 麻婆豆腐 ひじき入りエスニックサラダ ごま味噌スープ ☆野菜だし使用	23日 ご飯 回鍋肉 きのこのおろし和え もずくの酸辣湯	24日 わかめうどん ☆鶏肉の代わり油揚げ レバーのかりんとう揚げ ピーマンのおかか和え パナナ ☆ハチミツレモンゼリー	25日 ご飯 魚の味噌マヨ焼き 豚肉の旨煮 味噌汁	26日 ご飯 シチュー ☆鶏肉の代わりウインナー 厚揚げのエスニックサラダ
29日 昭和の日	30日 ビビンバ 揚げ餃子 キムチ和え わかめスープ			

☆はアレルギー対応メニュー

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。在校生の皆さんも、新学年になりましたね。

新たなスタートを気持ちよくきるためにも、おいしくて、栄養のある給食で、皆さんを応援していきたいと思ひます。

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
798 kcal	32.1 g	28.6 g	409 mg	4.7 mg	2.6 g