

生徒及び保護者のみなさまへ

購売部

4月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A (420円)			Kcal 塩分量g	定食B (420円)			Kcal 塩分量g
8	月	休業（始業式・入学式）							
9	火	主菜	フレッシュオニオンハンバーグ	ごはん	867	主菜	温玉カレー		759
		副菜	ブロッコリーとコーン青じそ和え	味噌汁	3.8	副菜	チーズサラダ	味噌汁	4.6
10	水	主菜	牛肉と新じゃがの五目煮	ごはん	877	主菜	味噌チャーシュー麺	ごはん	852
		副菜	香味野菜和え	すまし汁	3.1	副菜	もやしナムル		6.7
11	木	主菜	焼肉	ごはん	915	主菜	ソースメンチカツ丼		914
		副菜	コロッケ	味噌汁	2.1	副菜	カニ風味サラダ	味噌汁	4.5
12	金	主菜	若鶏のアーモンド揚げ	ごはん	783	主菜	春キャベツと桜海老のパスタレモン風味	ごはん	775
		副菜	菜の花ガーリックソテー	スープ	2.7	副菜	かぼちゃサラダ	スープ	3
13	土								
14	日								
15	月	主菜	テリマヨチキン	ごはん	890	主菜	梅うどん	ごはん	647
		副菜	人参バジル風味炒め	スープ	4	副菜	きんぴらごぼう		6
16	火	主菜	カニクリームコロッケ	ごはん	753	主菜	豚ニラスタミナ丼		866
		副菜	ごろごろ野菜の煮物	味噌汁	3.4	副菜	揚げ餃子	味噌汁	2.8
17	水	主菜	白身魚ソテー黒胡椒ソース	ごはん	743	主菜	タンメン	ごはん	835
		副菜	新たまねぎのマリネ	スープ	3.5	副菜		漬物	4.8
18	木	主菜	チキン南蛮	ごはん	953	主菜	ハヤシライス		645
		副菜	2色ナムル	スープ	3.1	副菜	グリーンサラダ	スープ	2.7
19	金	主菜	とんかつ	ごはん	879	主菜	牛すき丼		921
		副菜	和風スクランブルエッグ	味噌汁	2.6	副菜	春野菜天ぷら	味噌汁	3.8
20	土								
21	日								
22	月	主菜	バンバンジー	ごはん	560	主菜	焼き飯チャーシュー丼目玉焼き添え		690
		副菜	春野菜の醤油バター炒め	スープ	2.5	副菜	フルーツ	スープ	3.8
23	火	主菜	オムレツホワイトソース	ごはん	691	主菜	ポークステーキ丼		842
		副菜	ミートボール	味噌汁	3	副菜	マカロニサラダ	味噌汁	3.3
24	水	主菜	鯖のソテーポリネシアンソース	ごはん	746	主菜	唐揚げラーメン	ごはん	1006
		副菜	ポテトのチーズ焼き	スープ	4	副菜	もやしナムル		6.5
25	水	主菜	牛肉と新たまねぎのバーベキュー炒め	ごはん	866	主菜	塩天丼		774
		副菜	カリカリごぼうサラダ	味噌汁	3	副菜	ベビーリーフサラダ	味噌汁	3.5
26	金	主菜	豚すき煮温玉添え	ごはん	827	主菜	シーフードパスタ		633
		副菜	大根のごま酢和え	スープ	3.4	副菜	スペイン風オムレツ	スープ	4.8
27	土								
28	日								
29	月	祝日～昭和の日～							
30	火	主菜	お楽しみミックス揚げ	ごはん	745	主菜	肉味噌うどん（汁なし）		554
		副菜	ブロッコリーとわかめの和風ドレッシング和え	すまし汁	3.2	副菜	のり巻き	すまし汁	4

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています
 ※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ



新学期の
始まりです

1日3回の食事で健やかな生活リズムを！

朝食: 脳に供給するエネルギーを得るとともに、体温を上昇させて活動モードにします。

昼食: 午後の活動分のエネルギーを補給します。

夕食: 夕食は午後の活動のエネルギーをしっかりと取り込む必要があるため、

糖質・脂質・たんぱく質をバランスよくとることが大切です

夕食: 翌日の活動に備えて体と心のメンテナンス材料の補給をします。

まずは、食事を楽しみましょう～

家族や仲間と食事を味わいながら食べることは、心とからだにとって重要なことです。同じ食事で仲間と囲むことでより美味しく感じるができるでしょう！

旬の食材

カレイ・しらす・アサリ・ほたるいか・もずく・あしたば・アスパラガス・きゃべつ・グリーンピース・クレソン
 ごごみ(山菜)・実山椒・いちご