


2024年4月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8	9	10	11	12
入学式 	始業式 	カレーライス コールスローサラダ 牛乳 【先給食】17:30~17:50	ご飯 豚肉と野菜の焼き肉風炒め コーンしゅうまい 卵とわかめのスープ 牛乳	麦ご飯 豚じゃが 切り干し大根のサラダ 味噌汁(きのこ) 牛乳
15	16	17	18	19
麦ご飯 ハンバーグ ツナマカロニサラダ 根菜スープ 牛乳	カツ丼 味噌汁(キャベツ) 牛乳	コッペパン チキンオムレツ ブロッコリーソテー ポトフ ブルーベリー&マーガリン 牛乳	ご飯 肉じゃがコロケ ゴボウサラダ すまし汁 牛乳	麦ご飯 鮭の塩焼き 小松菜ともやしの胡麻和え 豚汁 牛乳
22	23	24	25	26
麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 味噌汁(ふ) 牛乳	麻婆豆腐丼 白菜の中華スープ フルーツ杏仁 牛乳	ご飯 かつおフライ ポテトサラダ 味噌汁(小松菜) 牛乳	ご飯 ポークチャップ いんげんのごまドレ和え 野菜スープ 牛乳	麦ご飯 厚揚げのそぼろ炒め もやしのツナおかか和え のっぺい汁 牛乳
29	30	※ 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。 今月の平均栄養価 エネルギー 811kcal / たんぱく質 エネルギーの15.8% 脂質 エネルギーの29.2% / カルシウム 330 mg 鉄分 4.3 mg / 食物繊維 7.4 g / 塩分相当量 2.8 g		
昭和の日	ご飯 鶏肉と玉ねぎの生姜炒め キャベツのゆかり和え 味噌汁(豆腐) 牛乳			

ご入学・ご進級
おめでとうございます

給食がはじまります



栄養の偏りや朝食抜きといった食生活の乱れ、肥満や
 痩身傾向など、子どもたちの健康が問題となっています。
 学校給食は望ましい食習慣を身につけ、食を通じて地
 域の恵みや食文化に理解を深めていくものです。好き
 嫌いせず、バランス良く食べましょう。また、感謝の心を
 もって、おいしく楽しくいただきましょう。

◇◇朝ごはんは体の目覚まし!◇◇

みなさん朝食を食べていますか? 朝食には体に良
 い効果がいくつもあります。しっかり朝食を食
 べて元気に一日のスタートを切りましょう!

朝食の効果

1. 体のリズムを整える
2. やる気と集中力が出る(体温上昇)
3. 脳にエネルギーを補給



「時間がない」「食欲がない」と言っている
 あなた!
 こんなメニューから始めてみませんか?

