



# 1月献立だより



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)  
 牛乳 : 牛乳  
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品  
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵  
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。

熱量(kcal)/塩分(g)表示

	1月 6日(月)	1月 7日(火)	1月 8日(水)始業式	1月 9日(木)	1月10日(金)	
朝食	明けましておめでとうございます。			さくさくメロンパン 鶏の唐揚げパン コンソメスープ・牛乳	ご飯 みそ汁(白菜・厚揚げ) 笹かまぼこ・牛蒡とベーコンの炒め物 コーヒー牛乳・ふりかけ(卵)	
昼食	3学期がスタートします。 3年生の皆さんは、寮生活も残りわずかとなりましたね。給食ともお別れです。 食べる事と健康な生活を送る事は、大変重要な繋がりがあります。卒業しても、3食バランス良く食べて、健康で充実した日々を過ごせるよう頑張ってください。			カレーライス(ミートボール) 福神漬 ブルーベリーゼリー	ご飯 白菜と春雨の中華スープ 鮭の唐揚げ 牛蒡の唐揚げ	ワカメおにぎり エビカツ・ほうれん草と白菜の煮びたし 味噌ラーメン
夕食				ご飯 肉じゃが 焼き餃子 筍とアスパラの麻婆炒め	ご飯 すり身汁 鶏肉のトマトソース焼き レンコンと牛肉の炒り煮	
	1月13日(月)成人の日	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	
朝食				ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) 五目厚焼き卵・牛蒡サラダ 牛乳・のり佃煮	チョコクッキークリームパン ロールパン(いちごジャム) コーンポタージュスープ 牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・小松菜) ポロニアソーセージ 豚と切干大根のソース 飲むヨーグルト・ふりかけ(かつお)
昼食				ご飯 けんちん汁 鶏のカレー揚げ ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め	ご飯 みそ汁(葱・なめこ) 竹輪磯部揚げ・フライドポテト もやしと豚の炒め物	炒飯 かきたま汁 春巻き・キャベツのナムル ミカンゼリー
夕食				ご飯 キムチチゲ サバのソース焼き 牛肉と野菜の炒め物	ご飯 みそ汁(厚揚げ・小松菜) 豚肉の生姜焼き・ポイルキャベツ レンコンのマーボ炒め	
	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)3学年末テスト	1月24日(金)3学年末テスト	
朝食				ご飯 みそ汁(厚揚げ・牛蒡) 赤魚の煮つけ・かに玉炒め 牛乳・味付けのり	クロワッサン 卵コロッケパン キャベツスープ 牛乳・リンゴ	ご飯 みそ汁(牛蒡・薄揚げ) アジ干物 キャベツとベーコンのマヨ炒め コーヒー牛乳・ふりかけ(たらこ)
昼食				ご飯 八宝菜 ポテトコロッケ キャベツのたらこ炒め	ご飯 鶏と大根の中華スープ アジフライ 大学南瓜	揚げパン 焼きプリンタルト 肉うどん 小松菜とツナの塩昆布炒め
夕食				ご飯 青梗菜と卵のスープ フクラギの味噌漬 スパゲティナポリタン	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) タンダーチキン・チーズポテト レンコンと牛蒡の胡麻味噌煮	