



学校・寄宿舎予定献立表①

	朝食	昼食	夕食
6日(月)			中華丼 かぶのスープ ほうれん草の磯和え グレープゼリー 678kcal
7日(火)	ごはん 大根とえのきのみそ汁 芋とソーセージのガーリック炒め きゅうりとツナの和え物 味付海苔 502kcal	バターロールパン みかんジャム ペンネスープ ハンバーグデミソース 枝豆とコーンのソテー 牛乳 844kcal	わかめごはん 鶏ごぼう汁 鯖の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 筑前煮 861kcal
8日(水)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 じゃが芋金平 たまごやき 菜の花ふりかけ 560kcal	ひき肉ビビンバ丼 豆腐とわかめのスープ 白菜のナムル 牛乳 760kcal	ごはん きのこのみそ汁 豚肉のネギみそマヨ炒め ひじきと厚揚げの煮物 みかん缶 737kcal
9日(木)	ごはん ふのりのみそ汁 鶏肉ともやしのオイスター炒め 鯖の味噌煮 ヤクルト 676kcal	きつねうどん ジャーマンポテト ブルーベリーゼリー 牛乳 802kcal	ソースかつ丼 ごぼうのみそ汁 きゅうりともやしの梅和え オレンジ 750kcal
10日(金)	ごはん ほうれん草とえのきのみそ汁 豚肉と切干大根のおかか炒め 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 味付海苔 567kcal	ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳 814kcal	ごはん ふのりのみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き きのこのバター炒め 白菜のお浸し 703kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

朝ごはんを食べると



がくりよく たいりよく
学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

