



学校・寄宿舎予定献立表①

	朝食	昼食	夕食
1/14日(水)	<p>地域や家庭によってかわる 正月料理</p> <p>おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。</p> <p>また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。</p> 		<p>ごはん</p> <p>じゃが芋のみそ汁</p> <p>肉豆腐</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>バナナ 716kcal</p>
1/15日(木)	<p>ごはん</p> <p>ふのりのみそ汁</p> <p>にらと卵の中華炒め</p> <p>味付肉団子</p> <p>味付海苔 593kcal</p>	<p>五目うどん</p> <p>鶏と野菜のかき揚げ</p> <p>だいだいのムース</p> <p>牛乳 800kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>とろろ昆布のみそ汁</p> <p>焼き肉風カルピ炒め</p> <p>豆サラダ</p> <p>オレンジ 791kcal</p>
1/16日(金)	<p>ごはん</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>ウインナーのケチャップ炒め</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>ジョア 605kcal</p>	<p>三色丼</p> <p>わかめスープ</p> <p>もやしの胡麻酢和え</p> <p>牛乳 750kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>豆腐となめこのみそ汁</p> <p>鱈のみそ焼き</p> <p>肉じゃが</p> <p>白菜のゆかり和え 723kcal</p>

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。


しょうがつ 正月の縁起物

にしん・数の子



にしんは「春告魚」ともいわれ、正月料理などに欠かせません。また、数の子は、にしんの卵巣を塩漬にしたもので、子孫繁栄の願いを込めて、おせち料理に入れています。

さき 先が見通せる



れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。



学校・寄宿舎予定献立表②

	朝食	昼食	夕食
17日(土)	ツナマヨトースト レタスのスープ チキンナゲット 野菜サラダ 牛乳 779kcal	醤油ラーメン 棒餃子 パイン缶 818kcal	ごはん 小松菜のみそ汁 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ オレンジ 842kcal
18日(日)	ごはん いんげんのみそ汁 じゃが芋の炒り煮 豆腐ハンバーグ 508kcal	きのこベーコンのクリームパスタ たまごスープ ツナのサラダ 牛乳 945kcal	チキンカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー 800kcal
19日(月)	ごはん 油揚げのみそ汁 鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め 切干大根炒め煮 ヨーグルト 543kcal	ごはん わかめと油揚げのみそ汁 鮭のフライ 筑前煮 牛乳 905kcal	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のスパイシー焼き 小松菜ともやしの梅和え 薩摩芋の炒り煮 886kcal
20日(火)	ごはん きのこのみそ汁 肉団子の甘酢炒め プレーンオムレツ 502kcal	ツイストパン/毎ジャム チンゲン菜のスープ チーズサンドカツ シーザーサラダ 牛乳 769kcal	挽き肉ビビンバ丼 白菜のスープ 野菜のチーズ和え 杏仁フルーツ和え 741kcal
21日(水)	ごはん 若布のみそ汁 もやしと豚肉の炒め物 卵焼き 味付海苔 593kcal	ハヤシライス ごぼうと枝豆のサラダ 牛乳 789kcal	ごはん さつま芋のみそ汁 鶏肉の甘酢炒め 田舎煮 小松菜の海苔和え 716cal
22日(木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 鯖のみそ煮 きのこのバター炒め ジョア(マスカット) 585kcal	スパゲッティナポリタン 切干大根スープ りんごとキャベツのサラダ 牛乳 795kcal	ごはん 豆腐と若布の中華スープ チンジャオロースー 小籠包 りんご 771kcal
23日(金)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 炒り豆腐包み焼き ヨーグルト 515kcal	五目チャーハン 玉子と豆腐の中華スープ 春雨中華サラダ 牛乳 805kcal	親子丼 南瓜と絹さやのみそ汁 小松菜の磯和え 765kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。



学校・寄宿舎予定献立表③

	朝食	昼食	夕食
24日(土)	ツナマヨトースト キャベツのスープ プレーンオムレツ コーンサラダ 牛乳 629kcal	ソース焼きそば わかめスープ サウザンアイランドサラダ ジョア 710kcal	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のみそマヨ焼き 大根サラダ 竹輪じゃが 805kcal
25日(日)	ごはん とろろ昆布のみそ汁 チンゲン菜と厚揚げの中華炒め いわしの生姜煮 味付海苔 550kcal	塩ラーメン 一口餃子 パイン缶 牛乳 715kcal	わかめごはん ほうれん草のみそ汁 鱈のパン粉焼き 大根とがんもの煮物 小松菜の和え物 704kcal
26日(月)	ごはん レタスのスープ ウインナーのケチャップ炒め 卵焼き 510kcal	ごはん 高野豆腐のみそ汁 鯖の照り焼き 大根のそぼろあんかけ 牛乳 804kcal	鶏つくね丼 ごぼうのみそ汁 なめ茸和え みかんゼリー 703kcal
27日(火)	ごはん もやしのみそ汁 玉子のカレー風味炒め 味付肉団子 530kcal	バターロールパン 野菜スープ 鶏肉のバジル焼き マカロニサラダ 牛乳 810kcal	ごはん とりごぼう汁 豚肉と大根の甘辛煮 もやしのゆかり和え 納豆 804kcal
28日(水)	ごはん 小松菜のみそ汁 ひじきの炒め煮 肉焼売 味付海苔 539kcal	ごはん ワントンスープ 回鍋肉 やわらか杏仁豆腐 牛乳 862kcal	ごはん ふのりのみそ汁 チキン竜田揚げ ブロッコリーとカリフラワーサラダ 蓮根金平 712kcal
29日(木)	ごはん とろろ昆布のみそ汁 じゃが芋と鶏肉のみそ煮 オムレツ ヨーグルト 591kcal	カレーライス コールスローサラダ 牛乳 750kcal	ごはん わかめのみそ汁 みそカツ 小松菜の磯和え りんご 890kcal
30日(金)	ごはん キャベツのみそ汁 じゃが芋とベーコンのガーリック炒め ポイルウインナー ヤクルト 630kcal		

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。