



寄宿舍献立表【1月】



筑波大学附属久里浜特別支援学校

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
9 日 月	成人の日			24	ぶどうパン、コーンスープ		ごはん、みそしる
				日	オムレツ	きゅうしょく	ぶたにくのしょうがやき
				火	ツナサラダ		レンコンもち
					ストロベリゼリー		ストロベリゼリー
10 日 火	始業式	昼食	ごはん、みそしる アジフライ かぶのクリームに ぶどうゼリー	25	ごはん、みそしる		ごはん
				日	アジいちやほし	きゅうしょく	たらちり
				水	じゃがいものにももの		ふろふきだいこん
					こまつなのおひたし		ほうれんそうのごまあえ
11 日 水	おやこに きんぴらごぼう くだもの(みかん)	きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ マーボードーフ りんごサラダ ジョア(ストロベリー)	26	ごはん、わかめスープ		ごはん、きのこじる
				日	ちくさやき	きゅうしょく	にこみハンバーグ
				木	ぜんまいのにももの		ハムともやしのあえもの
					ヨーグルト&ジャム		くだもの(みかん)
12 日 木	ごはん、みそしる ハムエッグ ひじきのいりに レモンヨーグルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる くしかつ はるさめサラダ(たまご) くだもの(みかん)	27	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる
				日	アジのしおやき	きゅうしょく	
				金	たまごこらのいためもの		
					あおなのびたし		
13 日 金	ごはん、みそしる にんじんのたまごやき あつあげとキャベツのさつとに くだもの(りんご)	きゅうしょく		30		きゅうしょく	ごはん、みそしる
				日			ポークカツ
				月			にももの
							なのはなのからしあえ げんきヨーグルト
16 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる はくさいのかさねむし ほうれんそうソテー にまめ(きんときまめ)	31	ごはん、たまごスープ		カレーライス
				日	なっとう	きゅうしょく	コンソメスープ
				火	ほうれんそうのごまあえ		マカロニサラダ
					ロールキャベツ		ぶどうゼリー
17 日 火	ロールパン、コーンスープ スパニッシュオムレツ ヤクルト くだもの(りんご)	きゅうしょく	ごはん、みそしる さかなのグラタン あげじゃがいものそぼろに ヤクルト	平均 朝食E 597Kcal/P 25.7g 給食E 612Kcal/P 25.5g 夕食E 659Kcal/P 27.2g			
				きれいで済ませよう!			
				トイレ後は、きちんと手を洗おう!			
18 日 水	ピザトースト みかんオレンジミックスジュース ゆでたまご さんしょくサラダ くだもの(バナナ)	きゅうしょく	ごはん、みそしる あげさかなのあんかけ はるさめサラダ くだもの(みかん)				
				鼻水をかんだ後も、手を洗おう!			
				〔給食室からのお願い〕			
				□給食費の引き落としは、毎月20日です。 郵便局の残高の確認をお願いいたします。 □欠食の連絡は、前月の15日までにお願いいたします。 15日が土日祝日にあたる場合は、その直後の平日まで お願いいたします。 (※4月・12月・3月の給食費は、定額徴収になります。)			
19 日 木	フレンチトースト ぎゅうにゅう カリカリベーコン かぼちゃサラダ	きゅうしょく	ごはん、ちゃわんむし とりにくのみそつけやき アスパラのおかかあえ かぼちゃのミルクに にしょくサラダ				
				鼻水をかんだ後も、手を洗おう!			
				〔給食室からのお願い〕			
				□給食費の引き落としは、毎月20日です。 郵便局の残高の確認をお願いいたします。 □欠食の連絡は、前月の15日までにお願いいたします。 15日が土日祝日にあたる場合は、その直後の平日まで お願いいたします。 (※4月・12月・3月の給食費は、定額徴収になります。)			
20 日 金	ごはん、みそしる サバのしおやき きりほしだいこんのにももの ほうれんそうソテー ジョア(ストロベリー)	きゅうしょく					
				鼻水をかんだ後も、手を洗おう!			
				〔給食室からのお願い〕			
				□給食費の引き落としは、毎月20日です。 郵便局の残高の確認をお願いいたします。 □欠食の連絡は、前月の15日までにお願いいたします。 15日が土日祝日にあたる場合は、その直後の平日まで お願いいたします。 (※4月・12月・3月の給食費は、定額徴収になります。)			
23 日 月		きゅうしょく	ごはん、きのこじる とりにくのあげに さんしょくなます プリン				
				鼻水をかんだ後も、手を洗おう!			
				〔給食室からのお願い〕			
				□給食費の引き落としは、毎月20日です。 郵便局の残高の確認をお願いいたします。 □欠食の連絡は、前月の15日までにお願いいたします。 15日が土日祝日にあたる場合は、その直後の平日まで お願いいたします。 (※4月・12月・3月の給食費は、定額徴収になります。)			