



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 | | | |
|--------------|---------------------------------------|--------|--|--|---|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------|-------------------|
| 8 日 月 | 成人の日 | | | 23 日 火 | ぶどうパン、コーンスープ | | ごはん、かきたまじる | | | |
| | | | | | オムレツ | きゅうしょく | とりにくのあげに のりずあえ | | | |
| | | | | | ツナサラダ | | プリン | | | |
| 9 日 火 | 始業式 | | 昼食 | ごはん、みそしる アジフライ | 24 日 水 | ごはん、きのこじる | にしよくどんぶり、みそしる | | | |
| | | | | | | きつねうどん | アジいちやぼし | さんしょくサラダ | | |
| | | | | | | カリフラワーのサラダ くだもの(みかん) ぶどうゼリー | じゃがいものにももの こまつなのおひたし | こおりどうふのにももの くだもの(ルビークレープフルーツ) | | |
| 10 日 水 | ごはん、みそしる ハムエッグ | きゅうしょく | ごはん、みそしる あげざかなのあんかけ | 25 日 木 | フレンチトースト | ごはん、きのこじる(すまし) | | | | |
| | | | | | きりこんぶのにももの くだもの(バナナ) レモンヨーグルト | ポテトサラダ くだもの(みかん) ショア(まろやかハニー) | ぎゅうにゅう カボチャサラダ | さといものごまみそに ソファールストロベリー | | |
| | | | | | | あおりんごゼリー | ふりかけ(のりたま) | | | |
| 11 日 木 | ごはん、みそしる にんじんのたまごやき | きゅうしょく | ごはん、コンソメスープ マーボードーフ | 26 日 金 | ごはん、みそしる | | | | | |
| | | | | | あつあげとキャベツのサツとに くだもの(りんご) ヨークヨーグルト | | りんごサラダ ソファールストロベリー | おやこに こんぶいりきんぴら ヨーグルト&はちみつ | | |
| | | | | | | | | | | |
| 12 日 金 | ロールパン、コーンスープ スパニッシュオムレツ にしよくサラダ | きゅうしょく | ごはん、ちやわんむし とりにくのみそつけやき | 29 日 月 | | ごはん、わかめスープ にこみハンバーグ ミモザサラダ | | | | |
| | | | | | | | みかんオレンジミックスジュース | アスパラのおかかあえ かぼちゃのミルクに もやしのおひたし | きゅうしょく | くだもの(ルビークレープフルーツ) |
| | | | | | | | | | | |
| 15 日 月 | | きゅうしょく | 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 もやしのおひたし | 30 日 火 | ごはん、みそしる | ごはん、みそしる | | | | |
| | | | | | | サケのしおやき、つくだに ほうれんそうのおひたし | きゅうしょく | はくさいのかさねむし ほうれんそうのソテー | | |
| | | | | | | かぼちゃのあまに ヤクルト | | にまめ(きんときまめ) | | |
| 16 日 火 | ごはん、みそしる サバのしおやき | きゅうしょく | ごはん、たらちり ふろふきだいこん | 31 日 水 | ごはん、みそしる | ごはん、とりじる | | | | |
| | | | | | はるさめのいためもの ヨーグルト&ジャム | ふたにくとキャベツのいためもの ほうれんそうのごまあえ | きゅうしょく | サバたつたあげ マカロニサラダ | | |
| | | | | | | くだもの(バナナ) ショア(マスカット) | | いちごヨーグルト | | |
| 17 日 水 | ごはん、みそしる ちぐさやき | きゅうしょく | ごはん、みそしる ぶたにくのしょうがやき | 平均 朝食E 609Kcal/P 26.2g 給食E 638Kcal/P 25.7g 夕食E 656Kcal/P 28.7g | | | | | | |
| | | | | | | | ぜんまいのにももの くだもの(りんご) ヤクルト | レンコンもち ストロベリーゼリー | | |
| | | | | | | | | | | |
| 18 日 木 | ごはん、みそしる アジのしおやき | きゅうしょく | ごはん、ぶたじる しろみざかなのムニエル | 19 日 金 | | | | | | |
| | | | | | | | たまごと二郎のいためもの あおなのびたし | ひじきのいりに ショア(ストロベリー) | | |
| | | | | | | | | | | |
| 19 日 金 | ピザトースト ぎゅうにゅう はるさめサラダ | きゅうしょく | | 22 日 月 | | | | | | |
| | | | | | | | くだもの(りんご) | 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 アップル&キャロットジュース | | |

トイレ後、鼻水をかんだ後は、きれいに手を洗おう!

〔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。)