



# 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
7 日 金	始業式 (11:30下校)		3学期がはじまるよ~! 	24 日 月		きゅうしょく 	ポークカレー コンソメスープ かにサラダ オレンジジュース
10 日 月	成人の日			25 日 火	ごはん、わかめスープ サバのしおやき こんぶいりきんぴら しゅうまい ジョア (ブルーベリー)	きゅうしょく	ごはん、ちゅうかスープ かにたまあかけ ひじきのちゅうかあえ ヤクルト
11 日 火		きゅうしょく 【かがみびらき】	ごはん とりのみずたき つきこんのいりに ほうれんそうのいそべあえ やきプリンタルト、ヤクルト	26 日 水	ごはん、みそしる なっとう、やきのり ミートボールのケチャップいため こおりどうふのもの	きゅうしょく	ごはん、みそしる くしかつ きりほしだいこんのもの かんフルーツ (みかん)
12 日 水	ごはん、みそしる あつやきたまご きりほしだいこんのもの ふりかけ、みかん ソファールプレーン	きゅうしょく	ごはん、みそしる ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ くだもの (みかん) ぎゅうにゅうプリン	27 日 木	ごはん、みそしる にざかな (カレー) なのはなのあえもの げんきヨーグルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる タラてんぷら、しょうがあえ とりにくのサラダ ココアムース
13 日 木	ごまロール、クロワッサン コーンクリームスープ ハムエッグ ツナサラダ すだちゼリー	きゅうしょく	ごはん、たまごスープ サケフライ きりこんぶのもの くだもの (オレンジ) ジョア (ストロベリー)	28 日 金	ホットドッグ コンソメスープ オムレツ おんやさいサラダ くだもの (いちご)	きゅうしょく 	
14 日 金	ごはん、みそしる おやこに きんぴらごぼう しゅうまい げんきヨーグルト	きゅうしょく		31 日 月	 窓をあけて換気しましょう	きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ カジキのみそてりやき コールスローサラダ ほうれんそうのごまあえ
17 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる ぶたにくとピーマンのいためもの あげどうふのあんかけ ココアムース	平均 朝食E 620Kcal/P 26.3g 給食E 649Kcal/P 27.4g 夕食E 674Kcal/P 28.1g			
18 日 火	ごはん、みそしる アジのしおやき こまつなのびたし やさしいため ヤクルト	きゅうしょく	ぎゅうどん みそしる きゅうりのすのもの ぎゅうにゅうプリン	<p><b>トイレ後、鼻水をかんだ後は、きれいに手を洗おう!</b></p>			
19 日 水	フレンチトースト コンソメスープ ゆでたまご、かぼちゃサラダ しろぶどう&ほうれんそうジュース くだもの (オレンジ)	きゅうしょく	ごはん、わかめスープ サケのみそづけやき はるさめサラダ レンコンもち				
20 日 木	ごはん、みそしる ぶ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 やきプリンタルト ヤクルト	きゅうしょく	ごはん、ABCスープ マーボードーフ さんしょくナムル ジョア (マスカット)				
21 日 金	ごはん、みそしる サケのしおやき ほうれんそうのおひたし かぼちゃのあまに しょうなんゴールドゼリー	きゅうしょく		<p>〔給食室からのお願い〕  <input type="checkbox"/> 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。  <input type="checkbox"/> 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。)</p>			