



寄宿舎献立表【2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	
1 日 水	ごはん、みそしる		ごはん	16 日 木	ごはん、みそしる		ごはん	
	めだまやき	きゅうしょく	しろみざかなフライ(タラ)		なっとう、やきのり	きゅうしょく	すぎやきふうに	
	ひじきのいりに		あつあげのにも		こおりどうふのにも		にんじんとツナのサラダ	
	ソファールストロベリー		ぎゅうにゅうプリン		ウイナーソテー		ジョア(フルベリー)	
2 日 木	ごとういりチーフルロール、バターロール		ごはん	17 日 金	しょうパン、スライスチーズ			
	アップルジュース	きゅうしょく	たらちり		キャベツのスープ	きゅうしょく		
	ハムのチーズサンドソテー		やさしいため		スパニッシュオムレツ			
	かぼちゃサラダ		やきプリンタルト		だいこんサラダ			
3 日 金	ごはん、みそしる		ごはん	20 日 月			ごはん	
	はんぺんマヨやき	きゅうしょく				きゅうしょく	コロッケ	
	にくじゃが						なのはなのおひたし	
	なのはなのおひたし						なまあげのにも	
6 日 月			ごはん	21 日 火	ごはん、みそしる		ごはん	
		きゅうしょく	くしかつ		サケのしおやき、おかかあえ	きゅうしょく	たらちり	
			カリフラワーのサラダ		きりこんぶのにも		きんぴらごぼう	
			くだもの(みかん)		あじつけのり		ふかしいも	
7 日 火	ごはん、みそしる		ごはん	22 日 水	フォカッチャ		ごはん	
	あつやきたまご	きゅうしょく	ちやわんむし		コーンクリームスープ	きゅうしょく	プリのてりやき	
	きりぼしだいこんのにも		サワラのみそづけやき		ゆでたまご、ポテトサラダ		ほうれんそうのしらあえ	
	ふりかけ(のりかつお)		ハムともやしのあえもの		ソファールプレーン		にしよくサラダ	
8 日 水	ぎゅうにゅうプリン		ジョア(フルベリー)	23 日 木	くだもの(バナナ)		アセロラゼリー	
	ミニメロンパン、クロワッサン		ごはん、たまごスープ		はいがロール、ホワイトブレッド	やきうどん	ごはん、みそしる	
	にくだんごスープ	きゅうしょく	マーボー豆腐		ミニホットケーキ、コンソメスープ	はるさめサラダ(たまご)	とりにくのからあげ	
	オムレツ		さつまいものあまに		とりにくのしおやき	ジョア(ストロベリー)	かぶのすのもの	
9 日 木	ほうれんそうソテー		くだもの(みかん)	24 日 金	ミモザサラダ		かんこくふうあじつけのり	
	くだもの(いちご)						ソファールプレーン	
	ごはん、みそしる		ぎゅうどん		27 日 月	ピザトースト		
	とりにくのてりやき	きゅうしょく	みそしる			オレンジジュース	きゅうしょく	いなりずし、しょうがのあますづけ
きんぴらごぼう		スイスチャードのいためもの	ハムエッグ			サバのみそに		
あじつけのり		やきプリンタルト	はるさめサラダ			きゅうりのすのもの		
10 日 金	レモンゼリー		ヤクルト	28 日 火			くだもの(いちご)	
	ごはん、みそしる					ひなまつり	ひなあられ	
	サバのしおやき	きゅうしょく			ホットドッグ		ごはん、コンソメスープ	
	こんぶいりきんぴら				コーンクリームスープ	きゅうしょく	ぶたにくのみそづけやき	
13 日 月	しゅうまい			14 日 火	おんやさいサラダ		にんじんとツナのサラダ	
	オレンジゼリー				レモンゼリー		カスタードプリン	
	ごはん、みそしる		ごはん、わかめスープ		15 日 水			
	ぶたにくとキャベツのいためもの	きゅうしょく	しろみざかなのムニエル(カレーあん)					
じゃがいものにも		スイスチャードのナムル						
ヤクルト		ジョア(ストロベリー)						
14 日 火				15 日 水				
	フレンチトースト		ごはん、かきたまじる					
	コンソメスープ	きゅうしょく	レバニういため					
	ロールキャベツ		じゃがいものにも					
15 日 水	マカロニサラダ		すだちゼリー					
	くだもの(オレンジ)							

平均 朝食E 580Kcal/P 24.2g 給食E 570Kcal/P 25.6g 夕食E 686Kcal/P 28.4g



手を洗おう!



うがいをしよう!



換気をしよう!