

	月	火	水	木	金	土	日				
朝食	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #00AEEF;">冬休み</div>							1日			
昼食											
夕食											
朝食	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日				
朝食	<p>♪メモ 1月はかぶや白菜、ほうれん草など冬の食材を使ったメニューを多く取り入れました。みかんやりんごなど旬の果物も取り入れています。旬の味を楽しみましょう♪ 冬休みが終わり、年末年始で食生活や生活のリズムが乱れた方も多いのではないのでしょうか。 胃腸も体も疲れ気味・・・そんな弱いところに付け込んで体調を崩し風邪をひく人が増える時期です。風邪予防にはウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を摂ることが大切です。もちろん体を冷やさないようにするあたたかい料理も大切です。味噌汁をよりおいしくできるよう、だしを改良しました。給食では生徒の皆さんが毎日を元気に過ごせるように食事の面からサポートしていきたいと思っております♪</p>										
昼食											
夕食										ごはん かに玉スープ グリルチキン ベビーリーフサラダ ベアクリームワッフル	
朝食	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日				
朝食	ハッシュドポテト ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鮭フレーク トマトコンソメスープ 味噌汁	ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味噌汁 選べる茶漬け	なすとトマトグラタン ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコリスビー ジャム 鶏そぼろ スープ 味噌汁	チキンのオープン焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味付きのり スープ 味噌汁	玉子焼き 赤ウインナー2本 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ じゃがいもとわかめの味噌汁	しょうゆチキン ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヤクルト ココア 味噌汁 パンケーキ	チキンハンバーグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 納豆 スープ 味噌汁 メープルアーモンドツイスト				
昼食	チャーハン 大根とわかめスープ 春巻き キャベツと水菜のサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 さわらの山椒焼き 水菜とツナのサラダ チーズタルト	ごはん 豆腐と小松菜の味噌汁 えびカツ 千切りキャベツサラダ みかん	フォカッチャ ホテルバター チキントマトクリームシチュー ポテトサラダ サニーレタスサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 さばのしょうがが煮 サラダ菜トマトサラダ ブルーベリータルト	牛丼 たまごスープ クルトンサラダ フルーツ白玉	スパゲティミートソース シンプルサラダ 牛乳 チョコムース				
夕食	麻婆丼 かぶのスープ たこやき3個 千切りキャベツサラダ	カルボナーラ クランチポテト 海藻サラダ りんごジュース	オリジナルカレー ノンフライナゲット シーザーサラダ 冷凍パイ	ごはん すいとん 赤魚の煮つけ ニース風サラダ 牛乳	かた焼きそば 旨辛チキン3個 サニーレタスサラダ 牛乳	ごはん 生ゆばのお吸い物 グリルチキン(選べるソース) 水菜の韓国風サラダ ミルクレープ	ごはん 野菜味噌汁 牛肉と大根の煮物 レタスキゅうりサラダ りんごジュース				
朝食	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日				
朝食	チーズオムレツ ゆでスナップエンドウ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム きんぴらごぼう スープ 味噌汁	ノンフライナゲット3個 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヨーグルト スープ 味噌汁	ピカタ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム 朝カレー 味噌汁	ケチャップ肉団子 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 納豆 味噌汁 ココア	焼き鮭 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム とろろ スープ 味噌汁	ハッシュドポテト 赤ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 選べる茶漬け 味噌汁	調理パン				
昼食	ごはん えのきと揚げの味噌汁 鮭のごましょうゆ焼き シンプルサラダ 抹茶プリン	ごはん 具だくさん味噌汁 豚肉の山賊焼 千切りキャベツサラダ アセロラゼリー	ごはん 豚もやしスープ さばの味噌煮 生ほうれん草サラダ りんご	ごはん チキントマトクリームシチュー チーズ入りウインナー レタスとにんじんのサラダ 牛乳	ごはん さつまいもの味噌汁 チーズ入りメンチ・から揚げ シンプルサラダ みかん	ごはん かぼちゃのクリームスープ ハンバーグ サニーレタスサラダ スイートポテト	オム焼きそば 大根と葱のスープ 海藻サラダ りんごとカルピスゼリー				
夕食	かき揚げ丼 ポテトサラダ 生ほうれん草サラダ ブルーチェ	フェットチーネたらこクリームスパゲティ えびフリッター クルトンサラダ コーヒーゼリー	ごはん 塩ちゃんこ鍋風スープ チンジャオロース グリーンサラダ 杏仁豆腐	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 牛肉のにんにく醤油炒め サラダ菜トマトサラダ 切干大根の煮物	つけ麺 豚角煮入りちまき たこきゅうりのチョレギサラダ 牛乳	焼鳥丼 豆腐とチンゲン菜のスープ 焼きビーフン グリーンサラダ 牛乳プリン	ごはん キャベツとえのきの味噌汁 ブルコギ クルトンサラダ キムチ				
朝食	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日				
朝食	ハムステーキ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味付きのり ココア 味噌汁	チキンのオープン焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヨーグルト スープ 味噌汁	肉団子3個 グリーンサラダ ごはん・パン・チョコリスビー 牛乳 ジャム パンケーキ スープ 味噌汁	ジャーマンポテト ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 納豆 味噌汁	ツナオムレツ ゆでスナップエンドウ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヤクルト スープ 味噌汁	ミニドッグ2個 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・チョコリスビー ジャム 鶏そぼろ スープ 味噌汁	調理パン				
昼食	麦ご飯 里芋と白菜の味噌汁 鮭のマヨチーズ焼き ほうれん草と豚しゃぶの胡麻和え ぶどうカットゼリー	ごはん 中華コーンスープ 酢豚 シンプルサラダ ショートケーキ大福	ごはん キャベツと豚肉の塩麩スープ カレイのしょうがが煮 サラダ菜トマトサラダ 野菜のスパゲティサラダ	チリコンカンライス ノンフライナゲット コブサラダ 牛乳 バナナ	ソフトカンパニー1個 ミニメロンパン ジンジャースープ かにクリームコロッケ ベビーリーフサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 鮭のごましょうゆ焼き サニーレタスサラダ 2色プチシュー 牛乳	焼きうどん ほうれん草と卵のスープ 水菜とコーンのサラダ アセロラゼリー				
夕食	チキンカレー えびフリッター ミモザサラダ 牛乳	トマトクリームスパゲティ 野菜のキッシュ 生ほうれん草サラダ 牛乳	ごはん 白湯スープ 山賊焼き 海藻サラダ キウイフルーツ	菜めし すき焼き風煮 れんこんのはさみ揚げ 水菜のサラダ 緑の野菜ジュース	肉うどん いなり寿司2個 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌汁 トンテキ ベビーリーフサラダ グレープフルーツジュース	ごはん 野菜味噌汁 グリルチキン 海藻サラダ 焼きプリンタルト				
朝食	30日	31日									
朝食	ハムチーズピカタ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 漬物 スープ 味噌汁	たまご焼き2個 きんぴらごぼう 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク 納豆 ジャム スープ 味噌汁									
昼食	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 生ほうれん草サラダ りんご	ごはん えのきと卵の味噌汁 オニオンソースハンバーグ アーモンドサラダ みかん									
夕食	親子丼 海鮮しゅうまい2個 シンプルサラダ フルーツナタデココ	鶏そば 肉まん 三色ナムル 杏仁豆腐									

