

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	日 5日	
朝食	<p>トメモ 1月は白菜、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								
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
朝食			レモンバジルチキン ゆでスナップエンドウ 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスピー ジャム スープ 味噌汁	焼き鮭 玉子焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味噌汁 スープ 味噌汁	チーズオムレツ 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 わかめのスープ	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 お茶漬け 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等	
昼食	冬休み		ごはん ミネストローネ ひき肉とじゃがいものオムレツ クルトンサラダ はちみつレモンゼリー	ミニ食パン チョコデニッシュ ブラック&ホワイトチョコ かぼちゃのシチュー えびフリッター サニーレタスサラダ 牛乳	チャーハン 中華コーンスープ 春巻き 千切りキャベツサラダ 杏仁豆腐	キーマカレー 骨付きガーリックチキン クルトンサラダ オレンジ	焼きうどん 大根とわかめのスープ ゆでブロッコリー 野菜ジュース	
夕食	太麺ナポリタン 栗のコロッケ アーモンドサラダ 牛乳プリン		ごはん 大根とわかめの味噌汁 豚肉のしょうが焼き ミモザサラダ キウイフルーツ	鶏そぼろと焦がしねぎごはん おでん ごぼうから揚げ サラダ菜コーンサラダ 抹茶プリン	きしめん いなり寿司2個 ほうれん草と豚しゃぶの胡麻和え みかん	ごはん 春雨のスープ ソルトチキン レタスコーンサラダ 納豆	ごはん 野菜味噌汁 焼き肉(選べるタレ) スナップエンドウサクサクしょうゆ 型抜きチーズ	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
朝食	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等	レモンバジルチキン 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	くわいとひじきの肉団子2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 しそひじき 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 ココア	チキンのオープン焼き 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	ごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き シンプルサラダ 白いおさつスティック	ごはん 具だくさん味噌汁 チキン南蛮 千切りキャベツサラダ りんご	ごはん きりたんぼ鍋スープ さばの味噌煮 シンプルサラダ みかん	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 牛乳	揚げパン チキントマトクリームシチュー ごぼうサラダ レタスコーンサラダ 牛乳	揚げパン チキントマトクリームシチュー ごぼうサラダ レタスコーンサラダ 牛乳	ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ビッグハンバーグ(選べるソース) サニーレタスサラダ スイートポテト	オム焼きそば 玉ねぎとわかめの味噌汁 スナップエンドウサクサクしょうゆ マンゴープリン
夕食	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 トンテキ 生ほうれん草サラダ いちごゼリー	カルボナーラ えびフリッター サニーレタスサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん 中華コーンスープ 牛肉ケチャップ炒め グリーンサラダ 手作りプリン	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め グリーンサラダ 那須の温泉卵	つけ麺 豚角煮入りちまき たこときゅうりのチョレギサラダ キウイフルーツ	鶏飯 ひじき炒り煮 グリーンサラダ ショートケーキ大福	ごはん のっぺい汁 鶏のごまみそ焼き ゆでブロッコリー りんごジュース	
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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 スープ 味噌汁	しょうゆチキン 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・チョコクリスピー 牛乳 ジャム 味噌汁 スープ	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 スープ	ツナオムレツ グリーンサラダ 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 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスピー ジャム しそひじき スープ 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等	
昼食	麦ご飯 里芋と白菜の味噌汁 焼き鮭 ほうれん草と豚しゃぶの胡麻和え コーヒーゼリー	ごはん 春雨のスープ 酢豚 シンプルサラダ 社長の気まぐれ1品	ごはん キャベツと豚肉の塩麴スープ カレーのしょうが煮 春雨のマヨポン酢サラダ キウイフルーツ	チリコンカンライス クランチポテト シンプルサラダ 牛乳	ロールパン オレンジデニッシュ2個 ジンジャースープ かにクリームコロッケ&ハムカツ 千切りキャベツサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 鮭のごましょうゆ焼き 大根とツナの塩柑橘サラダ 白玉のあずきミルク	焼きうどん ほうれん草と卵のスープ ゆでスナップエンドウ アセロラゼリー	
夕食	牛すじカレー ハッシュドポテト ミモザサラダ 牛乳	和風スープスパゲティ えびフライ 生ほうれん草サラダ 牛乳	ごはん 白湯スープ ブルコギ 海藻サラダ ごまだんご	菜めし 肉じゃが れんこんのはさみ揚げ スナップエンドウサクサクしょうゆ ぶどうゼリー	選べるお弁当	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 千切りキャベツサラダ 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 ゆでブロッコリー 牛乳	
	27日	28日	29日	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 しそひじき ジャム 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・フルグラ ジャム 味噌汁 わかめのスープ	ほうれん草オムレツ 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 スープ 味噌汁	鶏つくね2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 スープ 味噌汁			
昼食	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏のからあげ5個 千切りキャベツサラダ りんご	ごはん 白菜と豚肉の味噌汁 さばのしょうが煮 マカロニサラダ みかん	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 チキン南蛮 千切りキャベツサラダ 牛乳	麦ご飯 鶏つみれとみつばのすまし汁 ヒレカツ アボカドサラダ とろろ	ごはん さつまいもの味噌汁 鮭のマスタード焼き 野菜のスパゲティサラダ ココアワッフル			
夕食	親子丼 えびしゅうまい ほうれん草のごまあえ 社長の気まぐれデザート	とんこつ醤油ラーメン 肉まん 三色ナムル 手作りマンゴープリン	ごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 トンテキ グリーンサラダ ラフランスゼリー	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 鶏の味噌漬け焼き レタスコーンサラダ アセロラゼリー	わかめうどん エッグロール寿司 ほうれん草と豚しゃぶの胡麻和え ぜんざい			

