



1月の献立



吉梅総合高校 2022

10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
成人の日	始業式	チキンカレー わかめサラダ 果物 牛乳 エネルギー 826 kcal たんぱく質 26.9 g	ごはん 松かさ焼き 里芋の煮物 小松菜の辛子和え すまし汁 きな粉プリン・牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 35.5 g	ごはん 鶏のから揚げ 白和え カントリーサラダ みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 864 kcal たんぱく質 36.3 g
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん 豆腐ハンバーグ ペンのトマト煮 ブロッコリーサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト和え・牛乳 エネルギー 889 kcal たんぱく質 37.7 g	ごはん カラフル卵焼き きんぴらごぼう 小松菜の磯和え みそ汁 イチゴのムース・牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 39.1 g	ごはん 魚のねぎ焼き 大根とちくわの煮物 シルバーサラダ スープ ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 877 kcal たんぱく質 40.4 g	ごはん 鶏肉のエスカベージュ じゃがいものカレー煮 小松菜のおかか和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 35.6 g	けんちんうどん 白菜の辛味漬け ごまプリン 牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 34.0 g
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ごはん 焼き餃子 ひじきの煮つけ 小松菜のごま和え 豆腐のスープ 杏仁豆腐・牛乳 エネルギー 847 kcal たんぱく質 33.3 g	自宅学習	自宅学習	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜の煮びたし こんにやくとごぼうのごま和え コーンシチュー 果物・牛乳 エネルギー 894 kcal たんぱく質 39.8 g	フィッシュバーガー ポテトカップ ほうれん草のサラダ 野菜スープ パイゼリー 牛乳 エネルギー 880 kcal たんぱく質 36.0 g
31日(月)	<p>あけましておめでとうございます。 いよいよ今の学年で過ごすのも最後となる3学期が始まりましたね。休み明けは生活のリズムが崩れたりするので「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムを整えましょう！</p>			

