



1月の献立



青梅総合高校 2022

| 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) |
|--|---|--|--|---|
| <p>成人の日</p> | <p>始業式</p> | <p>チキンカレー わかめサラダ 果物 牛乳</p> <p>エネルギー 826 kcal たんぱく質 26.9 g</p> | <p>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</p> <p>エネルギー 874 kcal たんぱく質 35.5 g</p> | <p>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</p> <p>エネルギー 864 kcal たんぱく質 36.3 g</p> |
| 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) |
| <p>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</p> <p>エネルギー 889 kcal たんぱく質 37.7 g</p> | <p>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</p> <p>エネルギー 874 kcal たんぱく質 39.1 g</p> | <p>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</p> <p>エネルギー 877 kcal たんぱく質 40.4 g</p> | <p>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</p> <p>エネルギー 860 kcal たんぱく質 35.6 g</p> | <p>けんちんうどん 白菜の辛味漬け ごまプリン 牛乳</p> <p>エネルギー 859 kcal たんぱく質 34.0 g</p> |
| 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
| <p>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</p> <p>エネルギー 847 kcal たんぱく質 33.3 g</p> | <p>自宅学習</p> | <p>自宅学習</p> | <p>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</p> <p>エネルギー 894 kcal たんぱく質 39.8 g</p> | <p>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</p> <p>エネルギー 880 kcal たんぱく質 36.0 g</p> |
| 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> | | | |

