

令和8年

1月



献立表



都立砂川高等学校

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	予約締切日
1月の行事&記念日 3択クイズ 1/1 元日 Q1 おせち料理の「だて巻」には、どんな願いがこめられている？ ① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように 1/7 人日の節句 Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと？ ① かぶ ② 大根 ③ れんこん			始業式 2026年 令和8年	お正月メニュー ごはん 松風焼き りんご入りきんとん 五目煮豆 お雑煮 (802 kcal / 36.8 g)	12/16 (火)
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	予約締切日
成人の日	 豚丼 かぶと白菜のスタミナ漬け みそ汁 果物 (762 kcal / 30.0 g)	 さつま芋ご飯 魚のさざれ焼き じゃこ入りお浸し 具だくさんみそ汁 牛乳みかんゼリー (718 kcal / 32.5 g)	 スパゲティミートソース マセドアンサラダ 野菜スープ いちごババロア (767 kcal / 28.9 g)	 麦ご飯 四川豆腐 えのき和え 大学芋 中華スープ (816 kcal / 29.1 g)	12/16 (火)
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	予約締切日
 麦ご飯 イタリアンハンバーグ 人参グラッセ パリパリサラダ 青菜としめじのスープ (876 kcal / 33.1 g)	 ご飯 魚のピリ辛焼き アーモンド和え 豚バラ大根 みそ汁 (852 kcal / 34.2 g)	 じゃこわかめご飯 あんかけ卵焼き 粉吹き芋 ひじきの炒り煮 さつま汁 (743 kcal / 32.2 g)	1月22日 カレーの チキンカレーライス ブロッコリーサラダ 小松菜スープ フルーツヨーグルト (817 kcal / 31.0 g)	自宅学習	1/9 (金)
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	予約締切日
自宅学習	自宅学習	 ご飯 鶏のつくね焼き 炒り煮 みそ汁 果物 (767 kcal / 33.8 g)	 キャロットライス・ クリームソースかけ 大根とじゃこの和風サラダ キャベツスープ (726 kcal / 25.4 g)	 ご飯 いかチリソースかけ バンバンジー 中華風卵スープ (764 kcal / 36.4 g)	1/16 (金)

こたえ Q1=①[巻物(書物)を表す] Q2=②[かぶは「スズナ」]

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。 * 高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)