



1月給食だよ



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
15	16	17	18	19
ごはん みそ汁 (ぜんまい・厚揚げ・人参) 鶏の照り焼き ごま和え ミニたい焼き 牛乳	ジャージャー麺 中華スープ パンパンジーサラダ りんごちゃんゼリー 牛乳	豚丼 みそ汁 (大根・いんげん・人参) 白菜のツナ和え 牛乳	豆パン スープ (ブロッコリー・マッシュルーム・玉ねぎ) 鮭メンチカツ スパゲティサラダ ミルクコーヒー	ごはん せんべい汁 いわしの梅煮 オクラのおかか和え 牛乳
716kcal	672kcal	697kcal	708kcal	717kcal
★血やにくになる★ てりやきチキン なまあげ ぎゅうにゅう たいやき ★体の調子を整える★ ブロッコリー キャベツ にんじん ぜんまい ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう	★血やにくになる★ ぶたにく だいずミート ハム とりく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ しいたけ ちんげんさい きゅうり もやし ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら さとう コーン かたくりこ ゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく ツナ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう しらたき しいたけ だいこん にんじん はくさい いんげん ちんげんさい ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう かたくりこ	★血やにくになる★ まめ さけメンチカツ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ パン スパゲティ コーン あぶら さとう	★血やにくになる★ とりく いわしうめに かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ しいたけ キャベツ オクラ ★力や熱のもとになる★ ごはん せんべい あぶら さとう
22	23 (避難訓練)	24	25	26
ごはん わかめスープ ごぼう焼売 麻婆春雨 牛乳	そのままOKカレー (非常食) チキンカツ アスパラソテー むしパン 牛乳	ビビンバ丼 みそ汁 (しめじ・あおさ・長ネギ) 五目厚焼玉子 牛乳	ごはん みそ汁 (小松菜・白菜・しめじ) さばのみそ煮 みずの油炒め 牛乳	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・長ネギ) 豚キムチ炒め 切り干し大根サラダ 牛乳
744kcal	755kcal	702kcal	757kcal	738kcal
★血やにくになる★ ごぼうシューマイ ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ たけのこ もやし いら しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ チキンカツ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ ★力や熱のもとになる★ そのままOKカレー コーン むしぱん かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく あおさ たまごやき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ほうれんそう ぜんまい きくらげ しめじ ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう	★血やにくになる★ さばのみそに さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ みず にんじん いんげん しらたき こまつな たまねぎ キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく ツナ とうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい にんにくのめ たまねぎ もやし きりぼしだいこん きゅうり にんじん なめこ ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう コーン
29	30	31	 1月の給食目標 今月の給食目標 あみつけんのほく かいをしろ	
ごはん みそ汁 (ごぼう・小松菜・長ネギ) さけチーズ衣焼き ひじきの煮物 牛乳	カレーうどん スコッチエッグ ブロッコリーサラダ みかんゼリー 牛乳	牛丼 みそ汁 (キャベツ・大根菜・えのき) ほうれん草の磯和え 牛乳		
747kcal	712kcal	747kcal		
★血やにくになる★ さけちーずころもやき ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん ねぎ こまつな れんこん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ とりく スコッチエッグ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら コーン	★血やにくになる★ ぎゅうにく かまぼこ やきのり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ キャベツ だいごんな えのき もやし ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう		

※献立は都合により変更することがあります。
 ※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。