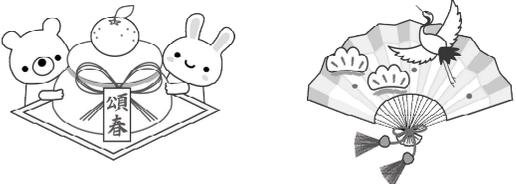




1月給食だよ



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
13	14	15	16	17
<p>1月の給食目標</p>  <p>あまもりの しゃくざいをしろう</p> 		<p>ポークカレー 野菜とチキンのマリネ パインコンポート ジョア</p> <p>717kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく とりにく ジョア グリンピース ★体の調子を整える★ ふくじんづけ パプリカ アスパラ キャベツ たまねぎ にんじん パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう</p>	<p>食パン (ブルーベリージャム) スープ (白菜・ごぼう・ベーコン) 照焼きハンバーグ マセドアンサラダ 牛乳</p> <p>667kcal</p> <p>★血やにくになる★ ベーコン ハンバーグ ハム ぎゅうにゅうアーモンド ★体の調子を整える★ はくさい ごぼう にんじん ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ パン ジャム じゃがいも コーン さとう</p>	<p>ごはん 豚汁 さんまおかか煮 ひじきの煮物 牛乳</p> <p>759kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく さんま だいず ひじき 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 だいこん キャベツ こんにやく ねぎ 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</p>
20	21	22	23	24
<p>ごはん みそ汁 (キャベツ・大根菜・えのき) 揚げ豆腐 辛子和え 牛乳</p> <p>726kcal</p> <p>★血やにくになる★ あげとうふ かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なのはな もやし にんじん キャベツ だいこな えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>	<p>醤油ラーメン ごぼう焼売 白菜りんごサラダ みかんゼリー 牛乳</p> <p>719kcal</p> <p>★血やにくになる★ ごぼうシュウマイ ぶたにく きくらげ なたと ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい アスパラ りんご キャベツ もやし ねぎ にんじん ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン みかんゼリー あぶら</p>	<p>親子丼 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・人参) 酢のもの 牛乳</p> <p>730kcal</p> <p>★血やにくになる★ とりにく たまご わかめ ちくわ グリンピース ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ たまねぎ にんじん しらたき れんこん ごぼう ほうれんそう しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう</p>	<p>ごはん いもち汁 鮭塩焼き いんげん炒め 牛乳</p> <p>744kcal</p> <p>★血やにくになる★ とりにく さけ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん ねぎ はくさい いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん いもち はるさめ あぶら さとう</p>	<p>ごはん みそ汁 (大根・人参・長ネギ) 麻婆豆腐 もやしのナムル 牛乳</p> <p>729kcal</p> <p>★血やにくになる★ とうふ ぶたにく だいずミート ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ねぎ たまねぎ もやし きゅうり ぜんまい だいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>
27	28	29	30	31
<p>ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・キャベツ) さばのみそ煮 すき昆布の煮物 牛乳</p> <p>753kcal</p> <p>★血やにくになる★ さばのみそに こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう いんげん こんにやく 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</p>	<p>豚汁うどん いか天 ごま和え はちみつゆずゼリー 牛乳</p> <p>702kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく いかてん かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう ゼリー</p>	<p>ビビンバ丼 みそ汁 (チンゲン菜・エノキ・人参) エビ焼売 牛乳</p> <p>727kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたひきにく えびしゅうまい ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう もやし だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう あぶら</p>	<p>米粉パン ビーフシチュー オムレツ カリフラワーのピクルス 牛乳</p> <p>696kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぎゅうにゅう オムレツ グリンピース とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー きゅうり パプリカ ★力や熱のもとになる★ こめこパン じゃがいも あぶら</p>	<p>ごはん みそ汁 (生揚げ・ぜんまい・葉大根) アジ照焼きフライ 切干大根煮 牛乳</p> <p>717kcal</p> <p>★血やにくになる★ なまあげ あじフライ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ぜんまい はだいこん だいこん にんじん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>

※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。