

4月 舎食予定献立表

(盲学校・熊本聾学校)

日付	曜	朝食	エネルギー	夕食	エネルギー	備考
10日	月	ごはん 小松菜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 コーンバター炒め	558 kcal	ごはん コンソメスープ きのこソースがけハンバーグ じゃこナッツサラダ	718 kcal	
11日	火	麦ごはん わかめのみそ汁 和風きんぴら包み焼き 菜焼き ヤクルト	579 kcal	たけのご飯 すまし汁 からあげ ふわふわたまごの春雨サラダ ケーキ	705 kcal	歓迎 夕食会
12日	水	麦ごはん 肉団子スープ トマトオムレツ ベーコンと野菜のソテー	551 kcal	ごはん 根菜汁 豚肉の塩だれ炒め ごま和え さつまいもチップス	777 kcal	
13日	木	麦ごはん じゃべつのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き もやしと人参のきんぴら ヨーグルト	547 kcal	ごはん 家常豆腐 多菜包子 中華和え	878 kcal	
14日	金	麦ごはん 豆腐のみそ汁 ウインナー じゃがいものきんぴら	580 kcal	ごはん 親子煮 白身魚の黒酢あんかけ レンコンチップサラダ	708 kcal	
17日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 いわし生姜煮 ごぼうサラダ	598 kcal	ビーフカレー メンチカツ 海藻サラダ	881 kcal	
18日	火	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 千草焼き ちくわと野菜の煮物 ジョア (ブレーン)	584 kcal	鶏そぼろごはん はんぺん汁 魚ロケ ごま酢和え	798 kcal	ふるさと くまさん デー
19日	水	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 照り焼きチキン じゃべつとツナの炒め物	533 kcal	ごはん 彩りスープ 魚と野菜のマヨチーズ焼き スナッフえんどうのサラダ シュークリーム	742 kcal	
20日	木	麦ごはん 大根のみそ汁 いわしと肉のハンバーグ カレーソテー	533 kcal	ホットケーキ いちご&マーガリンジャム 春雨スープ 厚巻卵ウインナー アスパラソテー	529 kcal	
21日	金	ごはん チンゲンサイのみそ汁 いわしのトマト煮 ひじきの炒り煮	573 kcal	ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き ゆかり和え チョコカップケーキ	856 kcal	
24日	月	麦ごはん きのこのみそ汁 チキンナゲット レンコンきんぴら ヨーグルト	505 kcal	ごはん 豚汁 鮭の塩麹焼き マヨネーズ和え	729 kcal	
25日	火	麦ごはん ラビオリスープ ハムステーキ 彩り野菜ソテー	531 kcal	ごはん えのきのみそ汁 厚焼き卵 切り干し大根煮 ヤクルト	562 kcal	
26日	水	麦ごはん じゃがいものみそ汁 さばみそ煮 煮なます	531 kcal	ごはん 洋風肉じゃが タンドリーチキン まめまめサラダ	751 kcal	
27日	木					
28日	金					

入学・進級
おめでとうございます

寄宿舎生のみ
なさん、新入学
ならびに進級、
おめでとうございます。
春休みにはゆつくりして
た生活を送って
いたと思いましたが、
4月からまた新しい
生活が始まります。
毎朝日しっかり食事を
とり、早寝早起きを
して規則正しい生活
を心掛けて、元気に
校生活を送れるよう
にしましょうね。
みなさん、この生活
の元気の源となるよ
うに、これまで同様
おいしく食べてくださ
います。

*4月が旬の食

- ・キャベツ
- ・アスパラガス
- ・クランベリース
- ・ごぼう
- ・たまねぎ
- ・たけのこ
- ・鱈
- ・わかめ
- ・アボカド
- ・いちご

毎月選ぼうよー

毎月1回実施して
いる「セレクトメ
ニュー」は、自分で
考えておかずなど
選ぶものです。
5月からスタート
します♪

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝15回、夕12回
※献立は変更される場合があります。