

日付	曜	朝食	エネルギー	夕食	エネルギー	備考
7日	火			ごはん 豆乳鍋 魚の照り焼き ひじきサラダ	751 kcal	
8日	水	麦ごはん 白菜のみそ汁 いわしの梅煮 じゃがいものきんぴら	515 kcal	***** あけまして おめでとう ございます! *****	826 kcal	
9日	木	麦ごはん ワンタンスープ ベーコンエッグ きのこソテー	517 kcal	***** 新年、あけましておめで とうございます。今年も、 みなさんが寄宿舍で元気 に過ごせるよう、調理場 職員一丸となって、美味 しい料理を一生懸命作り たいと思います。今年も どうぞよろしくお願いい たします。	728 kcal	
10日	金	麦ごはん 大根のみそ汁 クリスピーチキン きゃべつとツナの炒め物	534 kcal			
14日	火	ごはん 肉団子スープ 和風きんぴら包み焼き チンゲンサイソテー	576 kcal	***** 給食週間 〜物語の世界を味わおう!〜 今年寄宿舍食で 行う給食週間の テーマは「物語 の世界を味わおう!」 です。1月27日から 31日の1週間、物語に出て くる食材を使って朝食、夕食 の献立を計画しています。 「となりのトトロ」 に登場するさつき ちゃんが朝ご飯で 作っていたみそ汁 を再現した献立や「もりのお くのおちやかいへ」に登場す るキッコちゃんが歩いた雪を イメージした「スノーボー ル」など様々な物語に出てく る食材を献立に加えています。 物語を知らない人は、ぜひ 図書館などで本を探して読ん でみてください。物語の世界 を感じつつ、食べる食事はま た違った味わいを感じるかも しれません。1週間楽しみな がら食べてください!	736 kcal	誕生会
15日	水	麦ごはん 豆腐のみそ汁 ソーセージステーキ 煮なます	589 kcal		877 kcal	
16日	木	麦ごはん えのきのみそ汁 厚焼きたまご ウィンナーと野菜のソテー ヨーグルト	527 kcal		769 kcal	
17日	金	麦ごはん かぶのみそ汁 さばの生姜煮 きんぴらごぼう	531 kcal			
20日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのトマト煮 小松菜の煮びたし ヤクルト	606 kcal		707 kcal	ふるさとくまさん デー
21日	火	麦ごはん 油揚げのみそ汁 厚巻卵ウィンナー カレーソテー	588 kcal		768 kcal	
22日	水	麦ごはん ビーフンスープ 焼売 コーンバター炒め ふりかけ	521 kcal		874 kcal	
23日	木	麦ごはん さつまいものみそ汁 根菜肉詰め信田 ひじきの炒り煮	561 kcal	***** * 1月の ふるさとくまさんデー* *****	721 kcal	
24日	金	麦ごはん きゃべつのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き もやしと人参のきんぴら	511 kcal			
27日	月	ごはん 小松菜のみそ汁 さばのみそ煮 きのこ炒め	554 kcal		711 kcal	給食週間 献立 27日~ 31日
28日	火	麦ごはん わかめのみそ汁 いわしとお肉のハンバーグ ほうれん草ソテー ジョア(マスカット)	513 kcal		700 kcal	
29日	水	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 トマトオムレツ 菜焼き	571 kcal	***** * 1月が旬の食材* *****	721 kcal	
30日	木	麦ごはん さといものみそ汁 照り焼きチキン ちくわと野菜の煮物	538 kcal	• ぶり • カリフラワー • 大根 • ごぼう • なぎ • 白菜 • 小松菜 • ほうれん草 • 里芋 • みかん など	855 kcal 737 kcal	セレクト
31日	金	『ちびくろ・さんぼ』ホットケーキ メープル&マーガリン ラビオリスープ チキンナゲット れんこんの味噌マヨ炒め	630 kcal	***** どんな食材が使われているか、 ぜひ見つけてみてください! *****		