

| 2025年2月 舎食予定献立表 |    |  |          |  | 盲学校・熊本蠶学校  |          |           |
|-----------------|----|--|----------|--|--|----------|-----------|
| 日付              | 曜日 | 朝 食  | エネルギー    | 夕 食  | エネルギー  | 備考       |           |
| 3日              | 月  | ごはん<br>ビーフンスープ<br>照り焼きパティ<br>チンゲンサイソテー                       | 604 kcal | *****<br><b>2月4日は立春です!</b><br>*****<br>暦の上では春になります。朝晩も少しずつ陽の光が明るくなってきました。しかし、まだまだ寒い日が続きます。うがい、手洗いをしっかりと行い、好き嫌いせずに食べて、元気に過ごしましょう！ | ごはん<br>呉汁<br>魚の塩焼き<br>春雨とひき肉の炒め物<br>さつまいも蒸しパン        | 723 kcal |           |
| 4日              | 火  | 麦ごはん<br>えのきのみそ汁<br>いわし梅煮<br>じゃがいものきんぴら                       | 569 kcal |  | キーマカレー<br>スコッチャッピング<br>シンジャーサラダ                      | 812 kcal |           |
| 5日              | 水  | 麦ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>和風きんぴら包み焼き<br>ひじきの炒り煮<br>ヤクルト            | 624 kcal |  | ごはん<br>厚揚げの中華風煮<br>かき揚げ<br>中華和え                      | 778 kcal |           |
| 6日              | 木  | 麦ごはん<br>さといものみそ汁<br>厚巻卵ウインナー<br>ごぼうの甘辛煮<br>ぶりかけ              | 577 kcal |  | ごはん<br>野菜とつくねのスープ<br>魚のキャラット焼き<br>ささみのハニーサラダ         | 703 kcal |           |
| 7日              | 金  | 麦ごはん<br>大根のみそ汁<br>大豆と豆腐のフライ<br>ウインナーと野菜の炒め物                  | 635 kcal | =====<br><b>*夕食試食会*</b>  |  |          |           |
| 10日             | 月  | ごはん<br>ほうれん草のみそ汁<br>さば生姜煮<br>小松菜の煮びたし<br>ヨーグルト               | 621 kcal | 高等部・専攻科の最上級生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。寄宿舎での食事もあとわずかとなりました。最後まで、安心・安全で愛情たっぷりの食事を提供できるようがんばります！好き嫌いせず食べてください。                                | ごはん<br>ホトトギスオリミートソース焼き<br>たまごサラダ                     | 762 kcal |           |
| 12日             | 水  | ごはん<br>肉団子スープ<br>いわしトマト煮<br>チンゲンサイソテー                        | 593 kcal |  | ごはん<br>白玉汁<br>アジフライ<br>じゃがいもと牛肉のきんぴら                 | 830 kcal |           |
| 13日             | 木  | 麦ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>ミートエッグロール<br>きゅべつとツナの炒め物                  | 604 kcal |  | ごはん<br>みそ豆乳スープ<br>魚と野菜のマヨチーズ焼き<br>小松菜とあげの炒め物<br>エクレア | 808 kcal |           |
| 14日             | 金  | 麦ごはん<br>さつまいものみそ汁<br>照り焼きチキン<br>彩り野菜ソテー                      | 613 kcal |  |  |          |           |
| 17日             | 月  | ごはん<br>かぼちゃのみそ汁<br>トマトオムレツ<br>コーンバター炒め<br>ジョア(フレーン)          | 616 kcal |  | ごはん<br>きのこのクリームスープ<br>チーズハンバーグ<br>焼きマリネ              | 776 kcal |           |
| 18日             | 火  | 麦ごはん<br>春雨スープ<br>肥後焼壳<br>れんこんの味噌マヨ炒め                         | 649 kcal |  | ごはん<br>豚汁<br>魚の照り焼き<br>大根のごま炒め                       | 702 kcal |           |
| 19日             | 水  | 麦ごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>魚のマヨネーズ焼き<br>きのこソテー                     | 580 kcal |  | ごはん<br>中華風たまごスープ<br>手作り巻き<br>パンサンスー<br>いきなり団子        | 701 kcal | ふるさとくさんでー |
| 20日             | 木  | 麦ごはん<br>豆腐のみそ汁<br>さばみそ煮<br>もやしと人参のきんぴら<br>ヨーグルト              | 616 kcal | セルフおにぎり(少なめ)<br>うどん<br>セレクトメニュー<br>とり天<br>ちくわの天ぷら<br>ツナマヨサラダ   | 784 kcal<br>788 kcal                                 | セレクト     |           |
| 21日             | 金  | パン(穀物、バター、メロン)<br>いちごジャム<br>野菜とベーコンのスープ<br>チキンナゲット<br>カレーソテー | 538 kcal | =====<br><b>*2月旬の食材*</b>   |  |          |           |
| 26日             | 水  | ごはん<br>わかめのみそ汁<br>いわしおかか煮<br>葉焼き                             | 588 kcal | ・大根<br>・ごぼう<br>・ねぎ<br>・白菜<br>・ほうれん草<br>・ブロッコリー<br>・にんじん<br>・小松菜<br>・いちごなど  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>人参焼壳<br>ひじきマヨネーズサラダ                   | 764 kcal |           |
| 27日             | 木  | 麦ごはん<br>厚揚げのみそ汁<br>ハンバーグ<br>ちくわと野菜の煮物                        | 619 kcal | チキンライス<br>きのこの鶏ひき肉のスープ<br>ポークカツ<br>じゃがいもナツサラダ<br>お祝いケーキ  | 884 kcal   | 送別夕食会    |           |
| 28日             | 金  | 麦ごはん<br>平麺スープ<br>クリスピーチキン<br>ベーコンと野菜のソテー                     | 660 kcal | どんな食材が使われているか見つけてみて下さい。  |  |          |           |

舍食回数　盲学校・蠶学校・・・朝17回、夕13回  
※献立は変更される場合があります。