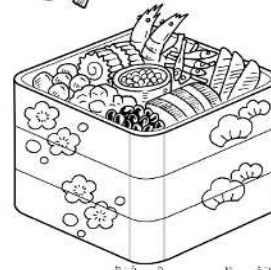


## 1月 舎食予定献立表

2025. 1月 熊本県立松橋支援学校

| 日  | 曜 | 朝 食                                                                                 | エネルギー | 昼 食                                                                                                                                                                                                                                                                     | 夕 食                                                                                                       | エネルギー | 備考  |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|
| 1  | 水 | あけましておめでとうございます！<br>今年もよろしくお願いいたします                                                 |       | 3学期のスタートです！<br><br>おせち料理には、一年を健康に暮らせるようにという願いが込められています。<br>日本に昔から伝わる伝統を大切にしたいですね。                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |       |     |
| 2  | 木 |                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 3  | 金 |                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 4  | 土 |    |       | かずのこ かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。<br><br>黒豆 まめで健康に暮らせま<br>すようにという意味が込められています。<br><br>田づくり 言、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。<br><br>えび で腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。<br><br> |                        |       |     |
| 5  | 日 |                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 6  | 月 |                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 7  | 火 | 麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・油あげ）<br>ぶりの塩焼き 煮なます 581kcal                                        |       | おせち料理の由来                                                                                                                                                                                                                                                                | 麦ごはん 豚汁 鮭の幽庵焼き<br>春雨の酢の物 れんこんの金平 620kcal<br>中華丼 スーミータン<br>しゅうまい もやしの中華和え 698kcal                          |       | 始業式 |
| 8  | 水 |                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 9  | 木 |                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 10 | 金 | 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ)<br>厚焼き卵 人参きんぴら 527kcal                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 11 | 土 |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 12 | 日 |                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 13 | 月 |                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 14 | 火 | ぶりが登場！ぶりは成長とともに名前が変わる魚のため、出世魚とされ、縁起の良い食べ物としておせちで食べられています。                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |       |     |
| 15 | 水 | 麦ごはん みそ汁(大根・えのき)<br>五目きんぴら包み 菜焼き 551kcal                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         | オムライス コンソメスープ 豚肉のピカタ<br>ブロッコリーのソテー お楽しみケーキ 784kcal<br>麦ごはん すまし汁 さばのソース煮<br>白菜のごま酢和え 切り干し大根と厚揚げの煮物 607kcal |       | 誕生会 |

舎食回数 朝3回、夕4回

※献立は変更される場合があります。

| 日  | 曜 | 朝 食                                      | エネルギー   | 昼 食                                                                                                                                                                                                                                                | タ 食                                        | エネルギー   | 備考 |
|----|---|------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|----|
| 16 | 木 | 麦ごはん みそ汁（豆腐・玉ねぎ）<br>オムレツ きのことソテー         | 551kcal | <b>* 1月が旬の食材 *</b><br>・カリフラワー<br>・ほうれん草<br>・だいこん<br>・ごぼう<br>・さといも<br>・はくさい<br>・かぶ<br>・れんこん<br>・みかん<br>・たら<br><br>など<br><br>どんな食材が使われている<br>か見つけてみて下さいね♪<br><br> | 麦ごはん たまごスープ 鶏肉の唐揚げ<br>ツナサラダ ゆで干しの煮物        | 733kcal |    |
| 17 | 金 | 麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ）<br>しわしのトマト煮 れんこんの金平  | 576kcal |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |         |    |
| 18 | 土 |                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |         |    |
| 19 | 日 |                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |         |    |
| 20 | 月 |                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 麦ごはん ワンタンスープ 豚キムチ炒め<br>春巻き もやしのにらのナムル      | 638kcal |    |
| 21 | 火 | 麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ）<br>チキンナゲット チンゲン菜のソテー   | 515kcal |                                                                                                                                                                                                                                                    | 麦ごはん のっぺい汁 かぼちゃのひき肉フライ<br>白菜のごま和え 天ぷらの煮物   | 681kcal |    |
| 22 | 水 | 麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ）<br>しらすの玉子寄せ 金平ごぼう      | 514kcal |                                                                                                                                                                                                                                                    | 麦ごはん つみれ汁 赤魚の煮つけ<br>れんこんツナサラダ 果物（みかん）      | 601kcal |    |
| 23 | 木 | 麦ごはん みそ汁（里芋・しめじ）<br>いかねぎ焼き ひじきの炒り煮       | 556kcal |                                                                                                                                                                                                                                                    | 親子丼 すまし汁<br>五目きんぴら 白菜のごま和え                 | 587kcal |    |
| 24 | 金 | 麦ごはん みそ汁（豆腐・なめこ・油あげ）<br>いわしの生姜煮 切干大根の煮物  | 568kcal |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |         |    |
| 25 | 土 |                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |         |    |
| 26 | 日 |                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |         |    |
| 27 | 月 |                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 麦ごはん 肉団子と白菜のスープ 魚のおろし煮<br>わかめサラダ 卵の花炒り     | 695kcal |    |
| 28 | 火 | 麦ごはん みそ汁（だいこん・えのき）<br>鶏の照り焼きチキンパティ 野菜ソテー | 546kcal |                                                                                                                                                                                                                                                    | 麦ごはん けんちん汁 鶏肉のごま風味焼き<br>ごぼうのマヨサラダ きのこと煮びたし | 685kcal |    |
| 29 | 水 | 麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ）<br>信田煮 じゃがいもの金平        | 585kcal |                                                                                                                                                                                                                                                    | 麦ごはん 中華風卵スープ<br>ナムル 杏仁豆腐                   | 702kcal |    |
| 30 | 木 | 麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ）<br>干草焼き 小松菜とジャコのソテー   | 527kcal |                                                                                                                                                                                                                                                    | 昆布ご飯 たぬき汁 里芋のそぼろ煮<br>大根の甘酢和え ざぜん豆          | 644kcal |    |
| 31 | 金 | 麦ごはん みそ汁（はくさい・わかめ・えのき）<br>鯖の塩焼き 金平ごぼう    | 578kcal |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |         |    |

舎食回数 朝10回、夕9回

※献立は変更される場合があります。