

1月献立予定表

平成30年度

常総学院中学校

<p>明けまして おめでとうございます!</p> 	<p>8(火)始業式</p> <p>ごはん ビーフシチューコロッケ キャベツ 豚肉と春雨の炒め物 ポテトサラダ もち入りきつね汁 牛乳</p>	<p>9(水)</p> <p>自宅学習</p> 	<p>10(木)</p> <p>山菜ちらし寿司 ぶりフライ キャベツ 切干大根入り玉子焼き かつお風おひたし 味噌汁 牛乳</p>	<p>11(金)</p> <p>生クリームコッペ 鶏肉の味噌香り揚げ レタス ナポリタン かに風味サラダ わかめと玉子のスープ 牛乳</p>	<p>12(土)</p> <p>ゆとりの日</p> 
<p>14(月)</p> <p>成人の日</p> 	<p>15(火)</p> <p>ごはん サクサクコロッケ キャベツ 焼き餃子 もやしナムル キムチスープ ジョア</p>	<p>16(水)</p> <p>自宅学習</p>	<p>17(木)</p> <p>自宅学習</p> 	<p>18(金)</p> <p>自宅学習</p>	<p>19(土)</p> <p>ポークカレー サラダ 福神漬け チチヤスプリン 牛乳</p>
<p>21(月)</p> <p>ごはん イカフライ キャベツ・ふりかけ 切干大根の煮物 バンバンジー風 味噌汁 野菜ジュース</p>	<p>22(火)</p> <p>ごはん メンチカツ キャベツ 筑前煮 マカロニサラダ どさんこ汁 牛乳</p>	<p>23(水)</p> <p>あんかけそば えびカツ キャベツ 焼売 胡麻和え パンケーキ 牛乳</p>	<p>24(木)</p> <p>ごはん チキンカツ キャベツ 生姜焼き 青梗菜ソテー すいとん汁 牛乳</p>	<p>25(金)</p> <p>食パンピーナツクリーム おろしハンバーグ 野菜ソテー 帆立のクリーム煮 温野菜サラダ コーンスープ 牛乳</p>	<p>26(土)</p> <p>ゆとりの日</p>
<p>28(月)</p> <p>ごはん クリームコロッケ キャベツ いわしのみぞれ煮 ピーナツ和え 味噌汁 ジョア</p>	<p>29(火)</p> <p>ごはん ささみフリッター レタス チャプチェ風 大根ごまマヨ和え 味噌けんちん汁 牛乳</p>	<p>30(水)</p> <p>天ぷらうどん (えび・かき揚げ・蓮根) ツナ和え 今川焼き 牛乳</p>	<p>31(木)</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツ あんこう唐揚げ野菜あん シルバーサラダ 味噌汁 牛乳</p>		

春の七草

1月7日に『七草がゆ』を食べて無病息災を願う

風習は、古くから日本で行われてきました。

七草がゆとは“春の七草”を入れたおかゆのことで、正月にごちそうを食べて
疲れた胃を休め、ふつうの食生活に戻す区切りとして食べられます。

また、ビタミン、ミネラルの豊富な青菜を摂ることで、栄養のバランスを整え
るという効果もあります。



☆ 都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。