

1月献立予定表

平成30年度

常総学院高等学校

<p>明けましておめでとうございます!</p> 	<p>8(火)始業式 ごはん ビーフシチューコロッケ チーズイン肉団子 豚肉と春雨の炒め物 ポテトサラダ 漬け物 きつね汁</p>	<p>9(水) 自宅学習</p> 	<p>10(木) 山菜ちらし寿司 ぶりフライ 切干大根入り玉子焼き 厚揚げの中華煮 かつお風おひたし 甘酢生姜 味噌汁</p>	<p>11(金) ごはん 鶏肉の味噌香り揚げ 豆腐野菜ハンバーグ ナポリタン かに風味サラダ 漬け物 わかめと玉子のスープ</p>	<p>12(土) ゆとりの日</p> 
<p>14(月) 成人の日</p> 	<p>15(火) ごはん サクサクコロッケ 焼き餃子 麻婆なす もやしナムル 漬け物 キムチスープ</p>	<p>16(水) 自宅学習</p>	<p>17(木) 自宅学習</p> 	<p>18(金) 自宅学習</p>	<p>19(土) 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) ごはん イカフライ トマトグラタン 切干大根の煮物 バンバンジー風 漬け物 味噌汁</p>	<p>22(火) ごはん メンチカツ 焼き魚 筑前煮 マカロニサラダ 漬け物 どさんこ汁</p>	<p>23(水) マラソン試走 お弁当給食+スープ</p>	<p>24(木) 試走予備日 お弁当給食+すいとん汁</p>	<p>25(金) ごはん おろしハンバーグ 野菜ソテー チキンナゲット 帆立のクリーム煮 温野菜サラダ 漬け物・コーンスープ</p>	<p>26(土) ゆとりの日</p>
<p>28(月) ごはん カレーコロッケ いわしのみぞれ煮 ひじきの五目煮 ピーナツ和え 漬け物 味噌汁</p>	<p>29(火) ごはん ささみフリッター ジャーマンポテト チャプチェ風 大根ごまマヨ和え 漬け物 味噌けんちん汁</p>	<p>30(水) ごはん 天ぷら (えび・かき揚げ・蓮根) 肉じゃが煮・なめ茸 ツナ和え 漬け物 ピリ辛スープ・ジョア</p>	<p>31(木) ごはん はんぺんフライ 鶏肉の照り焼き あんこう唐揚げ野菜あん シルバーサラダ 漬け物 味噌汁</p>		

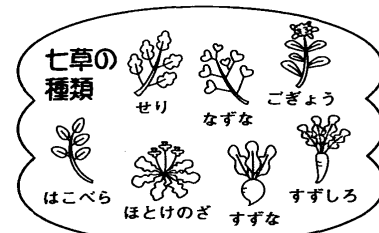
春の七草

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。



七草がゆ



☆ 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。

1月献立予定表

平成30年度

常総学院高等学校 (2学年)

<p>明けましておめでとうございます!</p> 	<p>8(火)始業式 ごはん ささみチーズカツ きんぴらごぼう 麻婆豆腐 玉葱マリネ 漬け物・黒豆 味噌汁</p>	<p>9(水) 自宅学習</p> 	<p>10(木) ごはん さばの味噌煮 串カツ わかめ中華和え 青梗菜ソテー 八幡巻き・ザーサイ 味噌汁</p>	<p>11(金) わかめごはん 豆腐ハンバーグ和風あん 南瓜コロケ ホッケ利休焼き 春雨五目炒め ブロッコリーサラダ 茎わかめ細切り・味噌汁</p>	<p>12(土) ゆとりの日</p> 
<p>14(月) 成人の日</p> 	<p>15(火) ごはん あじフライ・チーズロールフライ ハムステーキ れんこんサラダ 焼きうどん・漬け物 里芋のそぼろ煮 大豆煮・味噌汁</p>	<p>16(水) 自宅学習</p>	<p>17(木) 自宅学習</p> 	<p>18(金) 自宅学習</p>	<p>19(土) 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) ごはん メンチカツ・厚焼き玉子 ごぼうサラダ 刻み昆布の煮物 いか磯辺焼き しその実山菜 がんと煮・味噌汁</p>	<p>22(火) ごはん 鶏スパイス焼き 焼売・ハムカツ 若竹煮 野菜炒め・たい焼き 青唐しめじ ポターージュ</p>	<p>23(水) マラソン試走 お弁当給食+スープ</p>	<p>24(木) 試走予備日 お弁当給食+すいとん汁</p>	<p>25(金) ごはん とんかつ玉子あんかけ 大根きんぴら もやしナムル 煮物(巾着煮・蒟蒻) 漬け物・昆布佃煮 味噌汁</p>	<p>26(土) ゆとりの日</p>
<p>28(月) ごはん えびフライ れんこんきんぴら ひじき煮 ポテトサラダ 漬け物・カレーボール 味噌汁</p>	<p>29(火) ごはん ハンバーグデミソース ブロッコリーのせ 春巻き・帆立風味フライ 海藻サラダ 八宝菜・さんま甘露煮 味噌汁</p>	<p>30(水) ごはん サーモン南部焼き ウインナー・メンマ炒め クリームコロケ 大根あさり煮・茎わかめ ロールキャベツ 味噌汁・ジョア</p>	<p>31(木) ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツフレンチ和え ハッシュドポーク よもぎ餅・ピリ辛蒟蒻 味付けおかか 中華スープ</p>		

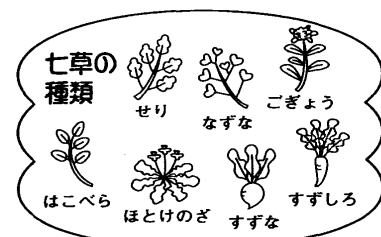
春の七草

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。



七草がゆ



☆ 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。