

生徒及び保護者のみなさまへ

購売部

1月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

				定食A（420円）		Kcal 塩分量g	定食B（420円）		Kcal 塩分量g
5	土								
6	日								
7	月	主菜	ヒレカツ	ごはん	824	主菜	チキン竜田丼		674
		副菜	せりの玉子とじ	味噌汁	2.7	副菜	黒豆サラダ	味噌汁	1.7
8	火	主菜	カニクリームコロッケ	ごはん	814	主菜	あんかけチャーハン		620
		副菜	マッシュルームとポテトの炒め	スープ	2.8	副菜	チョレギサラダ	スープ	2.7
9	水	主菜	ピザ風ハンバーグ	ごはん	915	主菜	排骨麵	ごはん	935
		副菜	ブロッコリーのピーナツ和え	味噌汁	4.2	副菜	もやしナムル		5.9
10	木	主菜	ゆで豚肉ゆず風味だれ	ごはん	853	主菜	チキンカツカレー		982
		副菜	白身魚磯辺天	スープ	3.9	副菜	スイートポテトサラダ	スープ	4.6
11	金	主菜	ポークソテーオニオンペッパーソース	ごはん	751	主菜	牛金平丼	味噌汁	875
		副菜	大葉梅しそサラダ	味噌汁	2.7	副菜	豆腐のガーリックステーキ		3.1
12	土								
13	日								
14	月	祝日～成人の日～							
15	火	主菜	キーマビーゼンズカレー	味噌汁	968	主菜	ヘルシーきのこ玉子とじ丼	味噌汁	628
		副菜	ミニメンチカツ	白玉ぜんざい	3.4	副菜	海藻サラダ	白玉ぜんざい	2.5
16	水	主菜	ジンジャーフライドチキン	ごはん	1024	主菜	とんこつラーメン	ごはん	842
		副菜	胡麻和え	スープ	3.8	副菜	もやしナムル		5.3
17	木	主菜	レバニラ炒め	ごはん	803	主菜	野菜たっぷり石狩汁	ごはん	698
		副菜	春雨中華和え	味噌汁	3	副菜	蒸し鶏の胡麻醤油ソース		4
18	金	主菜	胡麻風味鶏竜田揚げ	ごはん	1015	主菜	ポークシチュー	ごはん	824
		副菜	和風スパゲティ	味噌汁	3.9	副菜	シーフードサラダ		3.6
19	土								
20	日								
21	月	主菜	とんかつ	ごはん	814	主菜	トマトクリームスパゲティ		800
		副菜	金平ごぼう	味噌汁	1.7	副菜	水菜とかぶのサラダ	味噌汁	3.1
22	火	主菜	白身魚サウザントフライ	ごはん	867	主菜	温玉麻婆丼		862
		副菜	じゃがバター	スープ	2.3	副菜	中華セット	スープ	3.7
23	水	主菜	エッグハンバーグ	ごはん	958	主菜	味噌野菜ラーメン	ごはん	836
		副菜	ロールキャベツ	味噌汁	4.3	副菜		漬物	5.8
24	木	主菜	照焼きチキン	ごはん	877	主菜	かつ丼		1035
		副菜	コールスローサラダ	味噌汁	3.5	副菜	ピリカラ蒟蒻	味噌汁	4
25	金	主菜	厚揚げとチンゲン菜のオイスター炒め	ごはん	846	主菜	オムライス		712
		副菜	揚げ餃子	スープ	3.6	副菜	オニオンサラダ	スープ	3.6
26	土								
27	日								
28	月	主菜	ヒレ串カツ&コロッケ	ごはん	827	主菜	温玉スタミナ豚丼		777
		副菜	もやしの胡麻和え	味噌汁	2.7	副菜	大根サラダ	味噌汁	2.8
29	火	主菜	牛焼肉	ごはん	1012	主菜	カレーうどん	ごはん	797
		副菜	春巻き	スープ	3.3	副菜		スープ	4.6
30	水	主菜	さばのカレー風味揚げ	ごはん	960	主菜	チャーシュー麵	ごはん	813
		副菜	マカロニサラダ	味噌汁	3.1	副菜	もやしナムル		6.5
31	木	主菜	豚すき焼き煮	ごはん	657	主菜	五目あんかけ丼		846
		副菜	かぶ酢	スープ	3	副菜	さかな唐揚げ	スープ	2.2

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています
※定食は数に限りがありますのでご了承ください

あけましておめでとうございます
新しい年をむかえました。今年もよろしくお願いいたします。

健康一ロメモ

日本の食文化を大切に...

1/7七草がゆ

1月7日に「春の七草」を入れた「七草がゆ」を食べると、健康になり邪気をはらうと言われています。春の七草にはビタミンCやカロテン、鉄、食物繊維がたっぷり含まれています。お正月に食べ過ぎた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う昔の人の知恵です。

旬の食材 白菜・ねぎ・えび・たらばがニ・真カレイ・ポンカン



1/11鏡開き

おそなえ（鏡もち）を割って、「ぜんざい」や「おしるこ」にして食べます。今年1年の一家円満、無病息災を祈ります。

