

1月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月	10日	成人の日		17日	ご飯	
					がんもどきの春巻き	大豆・小麦・鶏肉
					ピーナツ和え	落花生・大豆
					味噌汁	大豆
					牛乳	乳
火	11日	ポークカレー	豚肉・大豆・小麦	18日	ご飯	
		白菜のコールスローサラダ	りんご・豚肉・たまご		大根の梅煮	鶏肉・大豆
		ベビーチーズ	乳		ごま和え	ごま・大豆
		牛乳	乳		味噌汁	大豆
					牛乳	乳
水	12日	けんちんうどん	小麦・豚肉・大豆	19日	あんかけ焼きそば	小麦・豚肉・いか・大豆
		レバーのかりんとう揚げ	豚肉・乳・大豆・小麦		しそ餃子	豚肉・小麦・大豆・ごま
		パイナップル			ブロッコリーのおかか和え	大豆
		牛乳	乳		果物	
					牛乳	乳
木	13日	ご飯		20日	ご飯	
		魚のカレー南蛮漬け	大豆		魚の唐揚げ	
		小松菜の煮浸し	大豆		わかめと春雨の酢の物	
		味噌汁	大豆		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	14日	コッペパン	小麦・乳	21日	コッペパン	小麦・乳
		マーガリン	乳		煮込みハンバーグ	豚肉・乳・小麦・卵
		鶏肉の照り焼き	鶏肉・大豆		温野菜サラダ	
		カントリーサラダ			トマトスープ	豚肉・卵
		わかめスープ	大豆・ごま		牛乳	乳
		牛乳	乳			

1月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月	24日	ご飯		31日	ご飯	
		ひじき海苔	大豆		麻婆豆腐	大豆・豚肉
		メープルサーモン西京焼き	さけ・小麦・オレンジ・大豆		シルバーサラダ	豚肉・卵
		白菜の塩昆布和え	大豆・ごま		味噌汁	サイズ
		味噌汁	大豆		牛乳	乳
		牛乳	乳			
火	25日	魚の蒲焼き丼	小麦・大豆	<p style="text-align: center;">「食を営む力」を身につけよう</p> <p>皆さんは今、高校生です。将来親元を離れ、1人で生活をしなければならなくなった時、また、一緒に食べたい人ができたときに「何もできない」ではなく「自分でできるよ!」と言えるように、今からおうちの食事作りや準備に関わっていくのもよいですね。</p> <p>どんな年代になっても楽しく食べることができ、健康的な食生活を送ることができる「食を営む力」を身につけることは大切なことです。</p> <p>皆さんを育ててくれた保護者の方に感謝の気持ちをこめて、冬休み期間中に食事作りにチャレンジしてみてください。</p>		
		ひじき入りエスニックサラダ	大豆・ごま			
		わかめスープ	大豆・ごま			
		サイダーゼリー	ゼラチン			
		牛乳	乳			
水	26日	ご飯				
		焼き魚	さば			
		ほうれん草とひじきのごま和え	大豆・ごま			
		根菜汁	大豆			
		牛乳	乳			
木	27日	ご飯				
		タンドリーチキン	鶏肉・大豆・乳			
		切り干し大根の梅風味サラダ	ごま			
		味噌汁	大豆			
		牛乳	乳			
金	28日	ぎんなんご飯	大豆			
		凍み豆腐の中華風卵とじ	大豆・豚肉・卵・ごま			
		白菜のおひたし	大豆・豚肉・卵・ごま			
		味噌汁	大豆			
		牛乳	乳			