



7月 きゅうしょくだより



7月9日(水)は沖縄歌舞劇団「美」の公演があります。そこで、給食でも沖縄料理を取り入れてみました。まず、学校給食で、2日(水)にタコライス・もずくのスープ・パインゼリーです。10日(木)には、サーターアンドン。寄宿舎では、8日(火)に人参リシリ、23日(水)にはゴーヤーチャンプルーが出ますよ。どうぞお楽しみに～



北海道夕張高等養護学校

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっか ・スクランブルエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ツナあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・きりほしだいこんに ・ウィンナーソテー ・みそいため	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつ ・みそいため ・ながいもおろし		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと ・にくだんこのにも ・たたききゅうり ・ふりかけ	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと ・こんにやくのもの ・レモンあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・つきこんきんぴら ・はんぺんチーズやき ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・じゃがいもそぼろに ・わふうナムル		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくいため	・むぎめし ・みそしる ・ふきのいために ・あつきたまご ・だいこんおろし	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・わふうサラダ ・ハミン
ひる	・コッペパン ・ブルーベリージャム ・チキンマリネ ・スパゲティサラダ ・ぎゅうにゅう	・タコライス ・もずくのスープ ・おきなわパインゼリー ・ぎゅうにゅう	・むぎめし ・みそしる ・社会見学のため ・給食はありません	・かきあげどん ・みそしる ・カリポリサラダ ・ぎゅうにゅう		・チキンピラフ ・はるさめスープ ・ほしのコロケ ・つけあわせ ・たなばたゼリー ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・レタススープ ・さかなのムニエル ・なめだけあえ ・ぎゅうにゅう	・キムタクごはん ・いなかなし ・なめだけあえ ・ぎゅうにゅう	・ごもくひやむぎ ・からしあえ ・サーターアンドン ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかうおこわ ・たまごスープ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・にざかな ・ゴマネズサラダ ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・じゃがいもスープ ・チーズハンバーグ ・つけあわせ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・あつあげのちゅうかに ・あまずあえ ・ぎゅうにゅう
よる	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのごもく ・あんかけ ・もやしのごますあえ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・なすとペーコンのいためもの ・のりあえ	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロケ ・つけあわせ ・ちくぜんに		・オムライス ・だいこんスープ ・かぼちゃサラダ	・やきそば ・わかめスープ ・やきとり/ポテト ・ミニアメリカンドッグ ・えだまめ/チョコバナナ ★セタリクエストメニュー	・むぎめし ・みそしる ・マーボーどうふ ・にんじんシリシリ ・ちゅうかうすのもの	・むぎめし ・やさしいスープ ・ポークチャップ ・つけあわせ ・マカロニサラダ	・シーフードカレー ・はくさいスープ ・もりあわせサラダ		・むぎめし ・みそしる ・スコッチエッグ ・つけあわせ ・こやどうふのもの	・むぎめし ・すいぎょうざ ・いわしのカリカリフライ ・こみソースかけ ・てづくりゼリー	・たにんどん ・みそしる ・ばいにくあえ ・つけあわせ ・ポテトサラダ	・むぎめし ・きやべつスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・ポテトサラダ
	2163kcal	2012kcal	1314kcal	1381kcal	710kcal	2439kcal	2029kcal	2184kcal	2154kcal	1313kcal	786kcal	2091cal	2196kcal	2156kcal

	17(木)	18(金)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・ツナおろしあえ	・むぎめし ・みそしる ・いもちくわの ・あまからいため ・たまごみそ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ・ケチャップに ・マヨネーズあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・フランクフルトソテー	・むぎめし ・みそしる ・ハムとたまごのソテー ・からしあえ
ひる	・ひやしラーメン ・ブロッコリーサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・ハヤシライス ・ふのりスープ ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう		・ナン ・カレーシチュー ・カリフラワーサラダ ・ぎゅうにゅう	・ごはん ・みそしる ・ふたにくのしょうがやき ・つけあわせ ・くわがめきんぴら ・ぎゅうにゅう	・ひやしきつねうどん ・のりあえ ・フルーチェ ・ぎゅうにゅう	・スタミナどん ・みそしる ・さんしよくあえ ・ぎゅうにゅう
よる	・チキンライス ・チンゲンサイスープ ・さけフライ/ウィンナー ・コーンサラダ ・ごまだんご ★リクエストメニュー		・ごもくチャーハン ・ワンタンスープ ・いかとわかめの ・サラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのピリからやき ・つけあわせ ・あつあげと ・やさいのうまに	・むぎめし ・かふうスープ ・シューマイ ・ゴーヤーチャンプルー ・パンサンサー	・むぎめし ・コーンたまごスープ ・からあげ ・つけあわせ ・ラタトゥイユ	
	2360kcal	1311kcal	729kcal	2102kcal	2120kcal	2135kcal	1349kcal

あつ ま なつ げん き す
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

ほや ね ほや お にっ ちゅう からだ うご
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



あさ ひる ゆう しょく き そく ただ
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



つめ ちの す き
冷たい物のとり過ぎに気をつける



すい ぶん ほ せきやう こころ
こまめな水分補給を心がける

