

## 4月分 舎食献立予定

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。寄宿舍の食事はみなさんが元気で過ごせるように、栄養バランスを考えてつくられています。みんなで楽しくいただきましょう。

日	曜日	朝食	夕食	間食
6	火	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">始業式のため寄宿舍の昼食です</div> タコライス さつまいもサラダ ワカメスープ 果物（オレンジ） エネルギー 632 kcal	ご飯 ジャガイモのみそ汁 生揚げの肉詰め煮 筍のみそマヨ炒め 小松菜の煮浸し エネルギー 622 kcal	飲むヨーグルト （いちご） エネルギー 94 kcal
7	水	ご飯 なめこのみそ汁 温泉卵 ごぼうのそぼろ煮 おひたし エネルギー 504 kcal	ご飯 若竹汁 サバの野菜あんかけ 筑前煮 ほうれんそうのお浸し エネルギー 621 kcal	オレンジゼリー エネルギー 82 kcal
8	木	ご飯 かぶの葉のみそ汁 納豆 きゃべつのだまごとじ かぶの浅漬け エネルギー 505 kcal	ご飯 せん切り野菜スープ 鶏のクリーム煮 ほうれん草のソテー じゃがいものきんぴら エネルギー 681 kcal	りんごヨーグルト ト エネルギー 66 kcal
9	金	ご飯 さつま芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚マスタード焼き おひたし 炒り豆腐 乳酸菌飲料 エネルギー 534 kcal		
12	月		ご飯 きのご汁 肉団子のもち米蒸し 五目豆 さつまいもサラダ エネルギー 660 kcal	飲むヨーグルト （マスカット） エネルギー 68 kcal
13	火	ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 オムレツ カラフルサラダ きんぴらごぼう エネルギー 518 kcal	ご飯 ささがき野菜の豆乳汁 アジフライ 茹でキャベツ 大豆の磯煮 エネルギー 625 kcal	ももゼリー エネルギー 67 kcal
14	水	ご飯 ニラとえのきのみそ汁 たれ付きミートボール マカロニサラダ 果物（バナナ） エネルギー 543 kcal	ご飯 豆腐のスープ ポテトミートグラタン 生野菜サラダ 果物（オレンジ） エネルギー 651 kcal	ヨーグルト エネルギー 92 kcal
15	木	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 ハムエッグ ゆで野菜サラダ じゃぎもとがんもの煮物 エネルギー 550 kcal	たけのご飯 吉野汁 目鯛の西京焼き おろし和え 春キャベツのみそ炒め エネルギー 613 kcal	りんごジュース エネルギー 86 kcal
16	金	ご飯 玉ねぎといんげんのみそ汁 納豆 キャベツと生揚げのごまみそ煮 塩昆布和え 乳酸菌飲料 エネルギー 538 kcal		
19	月		ご飯 沢煮椀 サバのごま焼き 大根マヨサラダ カボチャのそぼろあんかけ エネルギー 631 kcal	飲むヨーグルト エネルギー 94 kcal

日	曜日	朝食		夕食		間食
20	火	ご飯 小松菜のみそ汁 ふりかけ 親子煮 マカロニサラダ もやしナムル	エネルギー 510 kcal	ご飯 ワカメスープ 焼き肉 ナムル にらチヂミ	エネルギー 640 kcal	ぶどうゼリー  エネルギー 73 kcal
21	水	ご飯 ワカメのみそ汁 赤魚の西京焼き おひたし 切り干し大根煮	エネルギー 522 kcal	ご飯 野菜スープ 具だくさんオムレツ 五目きんぴら グリーンサラダ	エネルギー 596 kcal	ももヨーグルト  エネルギー 70 kcal
22	木	ご飯 豆苗のみそ汁 チキンナゲット 粉吹き芋 春キャベツのサラダ	エネルギー 540 kcal	麦ご飯 チキンカレー コールスローサラダ 紅茶 果物（キウイフルーツ）	エネルギー 614 kcal	スイートポテト  エネルギー 105 kcal
23	金	ご飯 水菜のみそ汁 オムレツ ブロッコリーからしマヨ和え 切り昆布煮	エネルギー 518 kcal			
26	月			わかめご飯 のっぺい汁 千草焼き卵 ブロッコリーサラダ 果物（オレンジ）	エネルギー 614 kcal	飲むヨーグルト （ブルーベリー）  エネルギー 109 kcal
27	火	ご飯 もやしのみそ汁 さんまのごま煮 せん切りポテト炒め ほうれん草の塩昆布和え 乳酸菌飲料	エネルギー 530 kcal	ご飯 道産子汁 カジキの竜田揚げ カボチャのそぼろあんかけ ほうれんそうのポン酢和え	エネルギー 646 kcal	いちごヨーグルト  エネルギー 72 kcal
28	水	ご飯 じゃがいものみそ汁 納豆 肉とキャベツのぴりから炒め マカロニサラダ	エネルギー 583 kcal			

舎食費について

単価	朝食	昼食（中学部 高等部）	夕食	間食
	240円	300円	340円	115円

今年度からPTA会費等と一緒に次の月の10日に口座引き落としとなります。