

寄宿舎給食献立表1月



北海道稚内看護学校
令和7年12月26日発行
文責：栄養教諭

日	曜日	献立		日	曜日	献立	
21	水	朝 ごはん みそ汁 豆腐・わかめ 磯辺焼き ふきの油炒め ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん みそ汁 しめじ・大根 根菜と鶏肉のこってり煮 おかかチーズサラダ ジョアブルーベリー	27	火	朝 ごはん みそ汁 小松菜・豆腐 チーズスクランブルエッグ ブロッコリーソテー ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん 野菜みそ汁 から揚げ 大根のそぼろ煮 ジョアストロベリー
22	木	朝 ごはん みそ汁 あさり・わかめ 納豆 もやしの肉みそ炒め さつまいもの甘煮 ヤクルト	夕 かき揚げ丼 みそ汁 白菜・油揚げ ほうれん草のツナ和え はちみつレモンゼリー	28	水	朝 ごはん みそ汁 わかめ・えのき ソーセージステーキ ほうれん草のごま和え ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん いも団子汁 豚肉の味噌焼き れんこんのきんぴら
23	金	朝 ごはん みそ汁 じゃがいも・たまねぎ ポロニアソーセージ 野菜ソテー ふりかけ ヤクルト		29	木	朝 ごはん みそ汁 白菜・豆麩 肉豆腐 たけのこの土佐煮 ふりかけ ヤクルト	夕 焼豚チャーハン わかめスープ チンゲン菜の中華サラダ りんごゼリー
26	月	朝 ごはん みそ汁 わかめ・さといも さんまの蒲焼き いんげんの炒め物 ふりかけ ヤクルト	夕 ごはん 田舎汁 豚バラ大根 きゅうりのたくあん和え	30	金	朝 ごはん みそ汁 じゃがいも・にら 焼き魚 ししゃも ペーコンソテー ふりかけ ヤクルト	

野菜やくだものには、風邪の予防に役立つ
いろいろな栄養がたくさん入っています。
冬が旬の野菜やくだものをたっぷり食
べて、風邪に負けない元気なからだをつくり
ましょう。

旬の食材を
生かして寒い冬を
乗り切ろう！



ブロッコリー



にんじん



白菜



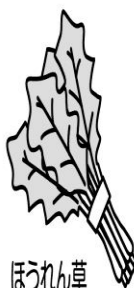
いちご



みかん



キウイフルーツ



ほうれん草



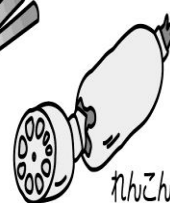
春菊



大根



ねぎ



れんこん



