



# 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 プロッコリーソテー 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 ほうれんそうのごま和え 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 ボロニアソーセージ 野菜ソテー ふりかけ ヤクルト	夕 ふるさとのりょうり おいしそうね	29	木	朝 ごはん みそ汁 白菜・豆麹 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 ベーコンソテー ふりかけ ヤクルト	夕 おいしいよ! 冬の野菜とくだもの

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!



