



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳：牛乳
 乳：ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵：鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。



熱量(kcal)／塩分(g)表示

	6月30日(月)期末テスト	7月 1日(火)期末テスト	7月 2日(水)期末テスト	7月 3日(木)寮生会選挙	7月 4日(金)漢字検定
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・キャベツ) アンサンブルエッグ・豚バラと大根の煮物 のり佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 赤魚の生姜煮・切干大根と人参のハリハリ 味付けのり・牛乳	丸ごとコロッケパン ジャムパン キャベツのスープ・チーズ・牛乳	ご飯 みそ汁(薄揚げ・牛蒡) 焼きシシヤモ・ひじきのそぼろ煮 ふりかけ(卵)・ソファール(レモン)
		724 kcal/ 3. 2g	621 kcal/ 2. 8g	772 kcal/ 4. 6g	661 kcal/ 2. 7g
昼食	ハヤシライス ソーダフロート風ゼリー	ご飯 ヒスイ汁 アジフライ 鶏とじゃが芋のバジル炒め	ご飯 みそ汁(すり身・牛蒡) イカカリン揚げ・チーズポテト マンゴープリン	ご飯 法蓮草と卵のスープ 白身魚のチリソース さつま芋ステーキ	コーンピラフ すまし汁(豆腐・えのき茸) サケのフライ オーロラソース 青梗菜の中華炒め
	705 kcal/ 3. 5 g	720 kcal/ 2. 6 g	729 kcal/ 3. 2 g	754 kcal/ 2. 0 g	784 kcal/ 3. 5 g
夕食	ご飯 みそ汁(豚・じゃが芋・キャベツ) キャベツバーグ スパゲティナポリタン	ご飯 肉豆腐・温泉卵 ポテトカップグラタン	ご飯 そぼろ汁 鶏の照り焼き 青梗菜の味噌炒め	ご飯 豚汁 タンダーチキン チンジャオロースー	
	756 kcal/ 2. 8 g	717 kcal/ 2. 1 g	733 kcal/ 2. 8 g	705 kcal/ 3. 0 g	
	7月 7日(月)七夕	7月 8日(火)納涼祭	7月 9日(水)寮内大掃除	7月10日(木)寮室清掃・荷物移動	7月11日(金)義務入寮終了・1学期閉寮
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・白菜) 五目厚焼き卵・鶏そぼろレンコン のり佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) サバの味噌煮・キャベツの白ドレ和え 味付けのり・牛乳	トマトピザパン クリームパン・牛乳 じゃが芋とウィンナーのカレースープ	ご飯 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) フランクフルト・ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め ふりかけ(色々)・コーヒー牛乳
		688kcal/3. 0g	718Kcal/2. 8g	792Kcal/3. 4g	737Kcal/2. 6g
昼食	ひじきご飯 牛蒡汁 春巻き 枝豆塩ゆで 七夕ゼリー	ご飯 みぞれ汁 チキンカツ ポイルキャベツ	ご飯 かきたま汁(湯葉入り) トンテキ ニラともやしの炒め物	ご飯(小盛) 味噌ラーメン 揚げ餃子・きなこ南瓜	<簡易給食> たっぷり卵パン・クッキーチョコクリームパン リンゴジュース
	715kcal/ 2. 4 g	718 kcal/ 2. 2g	726 kcal/ 2. 7 g	779 kcal/ 2. 5 g	854 kcal/ 2. 6 g
夕食	ご飯 キャベツと卵のスープ 豚肉の葱味噌焼き 枝豆塩ゆで	ご飯 ミネストローネ サケのポテト焼き 焼きビーフン	ご飯 白菜と春雨の中華スープ アジのチーズ焼き 牛肉と牛蒡の炒め煮	ご飯 胡麻みそ汁 チキンソテー デミグラスソースかけ 粉吹き芋	
	766 kcal/ 2. 4 g	793 kcal/ 2. 5g	714 kcal/ 2. 8 g	723 kcal/ 2. 5 g	



規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？
 朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。
 毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

©少年写真新聞社2020

