



9月15日(月・祝)
敬老の日

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

	9月 1日(月)始業式・シェイクアウト	9月 2日(火)	9月 3日(水)	9月 4日(木)	9月 5日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・葱) 肉団子・春雨の中華風サラダ 牛乳・のり佃煮 卵	ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき茸) 赤魚の味噌煮 竹輪の胡麻炒め 牛乳・味付けのり 乳類	ロールパン・クリームパン 卵 ブルーベリージャム・キャベツのスープ 黄桃缶・牛乳 乳類	ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) ほっけの干物・キャベツと豆腐の炒め 飲むヨーグルト・ふりかけ(かつお) 卵
		740 kcal/ 3. 5 g 牛乳	673 kcal/3. 6 g 牛乳	716 kcal/ 2. 9 g 牛乳	651 kcal/ 2. 9 g 乳類
昼食	おにぎり(ワカメ) ジャージャー麺(温泉卵付き) ジョア(プレーン) 卵	ご飯 みぞれ汁 鶏の竜田揚げ・しば漬け 蒟蒻とうずらの甘辛煮	ご飯 牛蒡汁 サバのカレー天ぷら チンジャオロースー 卵	ご飯 胡麻みそ汁 イカカリン揚げ ポイルブロッコリー(マヨネーズ)	豚キムチ炒飯 すまし汁(はんぺん・えのき茸) コーンコロッケ・青梗菜のソテー 卵
	783 kcal/ 2. 9 g 乳類	724 kcal/ 3. 2 g 卵	790 kcal/ 2. 5 g 乳類	740 kcal/ 2. 3 g イカ	774 kcal/ 3. 0 g 乳類
夕食	ご飯 豆腐キムチスープ 焼き鯖の味噌かけ キャベツの煮びたし	ご飯 坦々スープ 鮭のポテト焼き 煮物(がんも・筍) 卵	ご飯 肉団子シチュー 焼き餃子 もやしとにらの炒め物 卵	ご飯 青梗菜と卵スープ タンドリーチキン・粉吹き芋 豚とキャベツのソース炒め 卵	
	762 kcal/ 3. 0 g	795 kcal/ 2. 7 g 乳類	763 kcal/ 3. 3 g 乳類	738 kcal/ 2. 9 g 乳類	
	9月 8日(月)	9月 9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)生徒会長選挙	9月12日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ポイルウィンナー・和風ナムル 牛乳・のり佃煮 卵	ご飯 みそ汁(厚揚げ・大根) 赤魚の煮付け 豚と小松菜の中華風春雨 牛乳・味付けのり 牛乳	クロワッサン 卵 ピザパン 乳類 卵スープ・牛乳 牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・牛蒡) サバの一夜干し・レンコンの金平 コービー牛乳・ふりかけ(鮭) 卵
		713 kcal/ 2. 7 g 牛乳	744 kcal/2. 9 g 牛乳	769 kcal/ 4. 0 g 牛乳	736 kcal/ 2. 8 g 乳類
昼食	カレーライス(ポーク) 福神漬け ヨーグルトサラダ 卵	ご飯 すまし汁(豆腐・えのき茸) 鶏肉の天ぷら 小松菜とツナの塩昆布炒め	ご飯 豚汁 さばの唐揚げ 大学南瓜 卵	ご飯 白菜とハムのミルクスープ ヤンニョムチキン 乳類 ポイルキャベツ 牛乳	オムライス アメリカンドック 卵 もやしの中華スープ 乳類
	823 kcal/ 4. 2 g 乳類	730 kcal/ 2. 1 g 卵	744 kcal/ 2. 5 g 乳類	749 kcal/ 2. 6 g 牛乳	787 kcal/ 3. 2 g 乳類
夕食	ご飯 じゃが芋の韓国風煮・いわしのかば焼き アスパラガスのケチャップ炒め	ご飯 ポトフ風カレースープ 鮭の葱塩焼き スパゲティナポリタン	ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) ポークケチャップ 焼きビーフン 卵	ご飯 水餃子スープ アジの香味焼き ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め	
	798 kcal/ 2. 9 g 卵	704 kcal/ 2. 7 g	795 kcal/ 2. 7 g 乳類	711 kcal/ 2. 6 g 卵	

9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返ししながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。



©少年写真新聞社2020

【豊心寮の非常食一覧】

- 水 500ml×1200本
- カレーライス
- ビスコ保存缶
- ご飯豚汁セット
- カレーうどん
- 保存パン(3種類)

洗った手は、きれいなハンカチで拭きましょう！

食事の前にしっかり手を洗っていますか？
せっかく綺麗になった手で服や頭をさわると、
細菌やウィルスが再び手に付いてしまいます。



©少年写真新聞社2020