

1 月 献 立 表

		15(水)	16(木)	17(金)
		全校集会		
		<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバター焼き ごぼうサラダ 白飯 スープ 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけチャーハン 春巻き スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の炒め物 わかめごはん みそ汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
<ul style="list-style-type: none"> さつまいもと鶏肉の煮物 小松菜のごま和え 白飯 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン 大根とがんとどきの煮物 ブドウゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー キャベツのツナサラダ フルーチェ <p>☆カレーの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> はんぺんフライ うの花の炒り煮 枝豆ごはん みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の唐揚げ和風ごまソース おみ漬け 白飯 豚汁 <p>☆給食記念日</p>
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
			卒業考査①	卒業考査②
<ul style="list-style-type: none"> 和風ポトフ しゅうまい ピーマンのガーリック炒め 白飯 	<ul style="list-style-type: none"> トマトクリームスパゲッティ ブロッコリーのごまドレッシングサラダ みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の竜田揚げ 小松菜と油揚げの煮浸し 白飯 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ほうれん草の生姜あえ 鶏ごぼうごはん みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げ回鍋肉 きゅうりとワカメの中華あえ 白飯 スープ

★牛乳は毎日つきます

～冬時間を快適に過ごすために～

日照時間が短いと体にさまざまな影響があらわれます。ビタミンDが欠乏し、骨の成長、免疫が低下します。また、セロトニン(心身を安定させる脳内物質)が不足し、体調不良、気分の落ちこみにつながります。①決まった時間に起きる ②日光は1日30分ほど浴びる ③食事からとる、ビタミンDはキノコ類、魚介類、乳製品、セロトニンは卵、肉、魚、豆、乳製品、ナッツ、バナナ。

～1月の旬～

- ・野菜:ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、にんじん、ネギ、(北海道産)玉ねぎ、じゃがいもなど
- ・果物:みかん、きんかん、ぽんかん、りんごなど
- ・魚介類:ぶり、たら、ヤリイカなど

