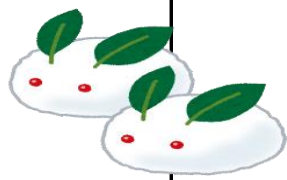


1 月 献 立 表

15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
全校集会				
・ 鶏肉の照り焼き ・ ごぼうサラダ ・ 白飯 ・ みそ汁	・ かしわうどん ・ かき揚げ ・ 白玉団子のみたらし団子	・ たまご焼き ・ ツナじゃが ・ 干しエビごはん ・ みそ汁	・ ビビンバ丼 ・ 拌三絲 ・ スープ ・ みかんゼリー	・ ポトフ ・ たらフライ ・ ほうれん草のおかか和え ・ 白飯
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
・ ほたてフライカレー ・ 小松菜のごまドレッシングサラダ ・ フルーチェ ★カレーの日	・ みそラーメン ・ 大根とがんとどきの煮物 ・ フルーツヨーグルト	・ ほっけの塩焼き ・ 野菜の揚げびたし ・ 白飯 ・ いものこ汁 ★給食記念日	・ 厚揚げホイコーロー ・ かぶの甘酢漬け ・ 白飯 ・ 中華風コーンスープ	・ 煮込みハンバーグ ・ ブロッコリーサラダ ・ 白飯 ・ オニオンスープ
29(月)	30(火)	31(水)	2/1(木)	2/2(金)
卒業考査①	卒業考査②	送別ボウリング大会(給食希望制)	卒業予定者家庭学習	
・ 鶏のさっぱり煮 ・ 五色きんぴら ・ 白飯 ・ みそ汁	・ トマトクリームスパゲッティ ・ 大根の和風サラダ ・ りんごゼリー	・ さばのカレー揚げ ・ 卵の花の炒り煮 ・ 白飯 ・ みそ汁 STRIKE!		

★牛乳は毎日つきます

～冬の栄養失調?!～

「まぶたがピクピク動く」「口内炎がよくできる」「傷が治りにくい」「髪がよく抜ける」
「外に出るとドキドキする」こんな症状がある場合、冬型栄養失調かもしれません。
冬に不足しがちな栄養素…ビタミンB群(豚肉、マグロ、サバ、あさり、納豆、焼き海苔)
ビタミンC(みかん、キウイフルーツ、いちご)、鉄分(豚や鶏レバー、はまぐり、ココア、抹茶)

～1月の旬～

- ・ 野菜:白菜、キャベツ、カリフラワー、水菜、ごぼう、小松菜、春菊、大根、長ネギ、長いも、れん
- ・ 果物:みかん、キウイフルーツ、レモン、オレンジなど
- ・ 魚介類:鱈、鯖、ぶり、えび(甘エビ)、ヤリイカ、しじみなど

