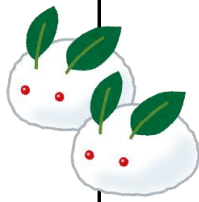


1 月 献 立 表

				13(金) 全校集会 ・ さつまいもと手羽先の煮物 ・ 小松菜と白菜のいそ和え ・ 白飯 ・ 味噌汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
・ 厚焼き卵 ・ 紅白なます ・ わかめごはん ・ 豚汁	・ 七草風うどん ・ いももち ・ オレンジゼリー	・ 白身魚のフライ ・ ブロッコリーとさつまいものサラダ ・ ミネストローネ ・ 白飯	・ ポークチャップ ・ ほうれん草ともやしのソテー ・ ふわふわスープ ・ 白飯	・ シチュー ・ きのこと小松菜のサラダ ・ 白飯 ・ フルーチェ ★シチューライスの日
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
・ 豚の生姜焼き ・ 大根と油揚げの浅漬け ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ 塩ラーメン ・ おさつステック ・ コーヒーゼリー ★給食記念日	・ 照り焼きチキン ・ 切り干し大根の炒め煮 ・ 白飯 ・ 石狩汁	・ ポークカレー ・ れんこんとブロッコリーのサラダ ・ スープ	・ マーボー豆腐 ・ 春雨サラダ ・ 白飯 ・ 中華スープ
30(月)	31(火)	2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)
卒業考查①	卒業考查②	送別ボウリング大会(給食希望制)	卒業予定者家庭学習	
・ さばのごまだれ焼き ・ 大根と豚肉の煮物 ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ スパゲティミートソース ・ キャベツとツナのサラダ ・ みかんヨーグルト			

★牛乳は毎日つきます

～冬に強くなる!温活～

体を温める効果のある野菜の多くは、土の中で育つ根菜類。冬に旬を迎えるもので、水分が少なく、ミネラルが凝縮されています。代表は、しょうが、とうがらし、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、大根、れんこん、たまねぎ、じゃがいもなど。

発酵食品も代謝を促し体温を上げる酵素が豊富。納豆、味噌、キムチ、ヨーグルト、チーズなど。

～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

