

1 月 献 立 表

				16(金)
				全校集会 個人面談
				<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のピカタ ・ほうれん草のソテー ・白飯 ・マカロニスープ
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・マーボー豆腐 ・春雨と野菜の炒めもの ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩野菜ラーメン ・さつまいものミルク煮 ・みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の青のりフライ ・こんにゃくの甘辛煮 ・白飯 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・大根とツナのサラダ  <p>★カレーの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のネギ塩炒め ・白菜とちくわのごまあえ ・白飯 ・みそ汁
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
		卒業考査①	卒業考査②	送別ボウリング大会(給食希望者)
<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のチャンチャン焼き(北海道の郷土料理) ・お煮しめ ・白飯 ・白玉団子汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティボロネーゼ ・きゅうりとチーズサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤンニョムチキン ・もやしのナムル ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・根菜の塩きんぴら ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポトフ ・チキンソテー ・ブロッコリーのフレンチドレッシングサラダ ・白飯 

★牛乳は毎日つきます

～冬の季節を快適に過ごすヒント～

●居心地の良い空間作り～暖房で暖まるだけでなく、毛布やクッション、エコカイロなどでくつろぐ。 ●温かい食事～寒い季節には鍋料理や煮込み料理がおすすめ。栄養と保温の効果があります。 ●趣味やリラックスタイム～読書、手芸、映画など温かい部屋でのんびりと過ごす。また、温泉やスパでリラックスするのもおすすめ。

～ 1 月の旬～

- ・野菜:白菜、キャベツ、カリフラワー、小松菜、ごぼう、大根、れんこんなど
- ・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

