

1月 献立表

16(金)
全校集会 個人面談
・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)
・マーぼー豆腐 ・春雨と野菜の炒めもの ・白飯 ・スープ	・塩野菜ラーメン ・さつまいものミルク煮 ・みかんゼリー	・白身魚の青のリフライ ・こんにゃくの甘辛煮 ・白飯 ・みそ汁	・チキンカレー ・大根とツナのサラダ	・豚肉のネギ塩炒め ・白菜とちくわのごまあえ ・白飯 ・みそ汁
			 ★カレーの日	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
・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	・スパゲティボロネーゼ ・きゅうりとチーズサラダ	・ヤンニョムチキン ・もやしのナムル ・白飯 ・スープ	・豚丼 ・根菜の塩きんぴら ・みそ汁	・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 
		卒業考査①	卒業考査②	送別ボウリング大会(給食希望者)

★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、エコカイロなどでもつろぐ。 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

