



メニュー

給食だより



月	火	水	木	金	土
					1 中華丼・漬け物・ポテトサラダ・バナナ 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】自家製飲むヨーグルト チョコパン
3 ポトフ・焼き魚・ナムル・みかん 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】鬼焼きそば	4 豚肉の生姜焼き・ツナサラダ・味噌汁・バナナ 【9時】自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】牛乳 きな粉団子	5 鶏肉と厚揚げの煮物・ほうれん草のゴマ和え・わかめスープ・リンゴ 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳 ふかし芋	6 焼き肉風炒め・中華風酢の物・澄まし汁・みかん 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】カルピスポンチ	7 とり天・ミニトマト・スパゲティ・サラダ・味噌汁・バナナ 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳 人参とリンゴのケーキ	8 ハッシュドビーフ・福神漬け・キノコとウィンナーのソテー・みかん 【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト シュガーパン
10 親子丼・漬け物・ひじきの酢の物・バナナ 【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 スコーン	11 建国記念の日 	12 ポークビーンズ・白菜の和え物・味噌汁・リンゴ 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】みかんゼリー	13 麻婆豆腐・大根サラダ・キノコスープ・みかん 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】ナポリタン	14 魚のフライ・ポイル野菜・切り昆布の煮物・澄まし汁・バナナ 【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 ブラウニー	15 シチュー・しらたきのきんぴら・カニカマの酢の物・みかん 【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト メロンパン
17 カレーライス・福神漬け・チロリアンサラダ・バナナ 【9時】牛乳・ビスケット 【3時】牛乳 チーズ蒸しパン	18 鶏肉の照り焼き・わかめの酢の物・味噌汁・みかん 【9時】自家製飲むヨーグルト ぼたぼた焼き 【3時】牛乳 手作りパン	19 すき焼き風煮・キャベツのじゃこ和え・中華スープ・リンゴ 【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 スイートポテト	20 肉野菜炒め・ビーンズサラダ・味噌汁・バナナ 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】牛乳 れんこんドーナツ	21 まりあげ・ミニトマト・春雨の酢の物・澄まし汁・みかん 【9時】牛乳・ポーロ 【3時】フルーツヨーグルト	22 牛丼・漬け物・磯辺和え・バナナ 【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト お米パン
24 振替休日 	25 豆腐ハンバーグ・ミニトマト・ひじきの煮物・味噌汁・バナナ 【9時】自家製飲むヨーグルト ぼたぼた焼き 【3時】肉うどん	26 魚の松前煮・ささみの酢の物・澄まし汁・リンゴ 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】牛乳 ピザトースト	27 八宝菜・野菜のツナ和え・味噌汁・みかん 【9時】牛乳・ビスケット 【3時】牛乳 トライフル	28 唐揚げ・ポイル野菜・高野豆腐の煮物・白菜スープ・バナナ 【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 石垣餅	29 そばろ丼・漬け物・ハムサラダ・みかん 【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト ミルクドーナツ



栄養が詰まった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



今月の行事食は
2/3 (月) 鬼焼きそばです。



丈夫な体をつくる

食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

