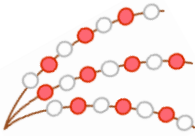




1月 こんだてひょう



今月の
給食目標は

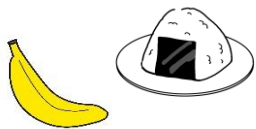
郷土（きょうど）の食べものを知ろう

月	火	水	木	金
○主食 ○主菜 ○副菜(和え物・サラダ等) ○副菜(汁・煮物等)	10 ソフトめん 田舎風ミートソース ささみのピリッスかけ (4～6年 2こ) のりじゃこあえ	11 ごはん(少なめ) 鮭の塩こうじ焼き 青大豆のサラダ お雑煮	12 ハムチーストースト しょうゆフレンチサラダ 野菜のポトフ くだもの(みかん)	13 ごはん 豚肉のかりんとう揚げ(2こ) いそかサラダ 韓国風わかめスープ
		かがみびら 鏡開きのこんだて		1,2年生なし、6年生セレクト給食
16 ごはん わかさぎのから揚げ 納豆(個袋) 白菜の浅漬け 豚汁	17 ソフトめん(少なめ) 肉うどん汁 焼きチーズコロッケ かみかみサラダ	18 ごはん ポークカレー 大豆といりこの揚げ煮 ミモザサラダ	19 まるパン てりやきチキン ひじきのサラダ 冬野菜のクリーム煮	20 五平もち 煮こみおでん ほうれん草のツナあえ くだもの(ぽんかん)
	3, 4年生なし			食育の日のこんだて
23 ごはん(少なめ) 凍り豆腐のふくめ煮 切り干大根のごまマヨサラダ すいとん汁 ミルク(コーヒー)	24 ソフトラーメン オーロラくじら ばんさんすう 肉みそスープ くだもの(ぽんかん)	25 ごはん 焼き魚(塩さば) チーズ入りおかかあえ 八宝菜	26 コッペパン(小さめ) ミートコcottパイ 海そうサラダ ワンタンスープ デザート(アイスクリーム)	27 キムタクごはん ちくわの磯辺揚げ ごまみそあえ なめこ汁
			6の2きぼうこんだて	
30 ごはん 山賊焼き 和風ポテトサラダ からみ 辛味とうふ汁	31 ナン ドライカレー わかめと大根のサラダ ほたてとチンゲン菜のスープ	♪牛乳は毎日です ♪献立は都合により 変更する場合があります		

【脳と体に気合いを入れる“朝ごはん”】

朝食は、1日の元気の源です。朝食をとって体を目覚めさせ、朝から活動しやすい状態に整えましょう。

「朝、時間がないなら」



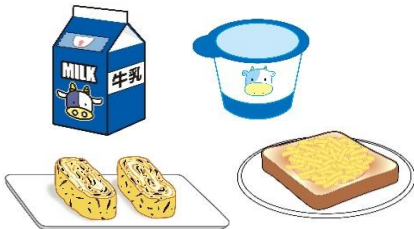
おにぎりやバナナなら
サッとたべられます。
まずは、エネルギーを
おぎないましょう。

「朝、おなかがすいていないなら」



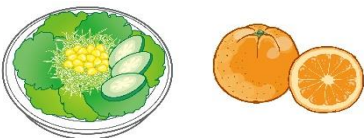
胃をめざませるために
温かいスープやみそ汁を
たべましょう。朝は、水
分をとることも大事です。

「体作りに大切な栄養をおぎなうには」



体をつくるためのたんぱく質やカルシウムをおぎなう
ためには、牛乳や豆乳、ヨーグルトをくわえたり、
トーストにチーズをのせる、たまごやきのにりやわか
め、ちりめじゃこをくわえるなどはいかがでしょうか。

「さらに体調をととのえるために」



ビタミン類の多い野菜やくだものをそえると栄養バラ
ンスがよくなり、体の調子もととのいます。