

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
	 ☆献立は食材により変更することがあります	ちゅうしょく あかいじはあたらしい メニューです 10じのおやつ 3じのおやつ  りにゅうしょく	 そのひにつかうたべもののイラストがのってるよ！ なににはいつているかな？ さがしてみてね！		
5	6	7	8	9	10
わかめごはん きりぼしだいこんのもの みそしる	ゴマロール さけのポヤルスキー ほうれんそうのソテー コンソメスープ	ななくさがゆ はるさめのちゅうか サラダ からあげ	ごもくやきそば ハッシュドポテト ようなしコンポート ちゅうかスープ	まいたけごはん だいこんとさといもの もの みそしる	まぜごはん のもの
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
かし	いちごクレープ	マカロニあべかわ	みかん	たまごサンド	かし
りんごジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	やさいジュース
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	やさいいりおかゆ ふに
12	13	14	15	16	17
せいじんのひ 	ごはん サワラのごまみそやき きんぴら すましじる	ロールパン きのことうにゅう グラタン ブロッコリー コンソメスープ	いそうどん さつまいもとコーンの サラダ ヨーグルト	まぜこみいなり しらたきのチャプチェ かきたまじる	ウインナーピラフ やさいソテー
	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
	かし				
	ぎゅうにゅう				
	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・とうふに	おかゆ・やさいに ふに	やさいいりおかゆ にざかな
19	20	21	22	23	24
さつまいもごはん ごもくひじきに みそしる	マーブルパン コーンチーズクロック もやしのカレーマヨ サラダ すましじる	スープパゲッティー チキンナゲット ひとくちゼリー	こめこパン タラのトマトソース やき わかめのサラダ コンソメスープ	カニピラフ ブロッコリーとポテト のソテー コンソメスープ	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
かし	ミルククレープケーキ	スイートポテト	みかんヨーグルト	メロンパン	かし
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	やさいジュース
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん おかゆ・ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	やさいいりおかゆ ふに
26	27	28	29	30	31
しらすごはん きりこんぶのもの みそしる	ロールパン れんこんハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	ちゃんこうどん しゅうまい りんごゼリー	はいがロール サワラのいそフライ すのもの すましじる	ごはん だいこんのみそにこみ なっとう すましじる	しんにゅうじめんせつ
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
ジャムサンド	ブッセ(ホイップ)	バナナ	かし	おからケーキ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに	おかゆ・やさいに	くたくたうどん	おかゆ・やさいに	おかゆ・やさいに	

## 給食だより

### 1月の目標

#### 病気に負けない

### ☆楽しいケーキバイキング☆

12月9日にケーキバイキングを行いました。  
 バイキングの種類は、ショートケーキ・チョコケーキ・いちごミルク  
 レープ・カスタードロールケーキ・プチケーキ(カスタード&ショコ  
 ラ)・フルーツポンチ・チキンナゲット・スマイルポテトです。  
 トングを持った時の顔はみんなとても真剣でした。  
 子どもたちは思い思いに選んでとても楽しいケーキバイキングに  
 になりました。たくさんの笑顔が見れて、嬉しく思います(\*^^\*)♪



## ☆冬野菜をおいしく食べよう☆

☆冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります。

○ほうれん草: 冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われています。  
 鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富でさらに免疫力を高めるビタミンAも豊富です。

○小松菜: カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・ビタミンAも豊富です。

○白菜: 貯蔵性が高く、ビタミンC・やカリウムも豊富に含まれています。

○かぶ: 消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

○大根: かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、  
 免疫力を高める働きがあるので風邪をひきやすい方にもおすすめです。

○ねぎ: 辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

にざかな	ひきにくに	やさいに・とうふに	にざかな	ふに	
------	-------	-----------	------	----	--

~~~~~