

☆1月分 給食献立



月	火	水	木	金
<div data-bbox="87 257 1212 593" style="border: 2px dashed red; padding: 10px;">  <p>毎日しっかり</p> <p>一日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを抜くと、栄養をとったり使ったりする体のリズムがくずれ、生活のリズムも乱れてしまいます。</p> <p>また、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動でやる気が出なくなります。成長期のみなさんは、体の基礎をつくる大切な時期にいますので、朝ごはんは特に重要です！</p> </div>				14
				<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・牛乳 ・ビーンズサラダ <p>熱 920kcal た 29.2g</p>
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・牛乳 ・大根の酢の物 ・小松菜のみそ汁 <p>熱 897kcal た 38.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜ご飯 ・牛乳 ・高野豆腐の肉のせ揚げ ・野菜のしょうがあえ ・もやしと麩のみそ汁 <p>熱 902kcal た 35.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ソース焼きそば ・ジョア ・わかめスープ ・かぼちゃケーキ <p>熱 964kcal た 30.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・焼き魚(塩ホッケ) ・ごまあえ ・豚汁 <p>熱 842kcal た 36.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・勝つカレー ・牛乳 ・福神漬 ・コーンサラダ <p>熱 1062kcal た 38.2g</p>
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ・手巻きずし すしめし・のり かにかま・厚焼き卵 ツナマヨ ・牛乳 ・薩摩汁 <p>熱 880kcal た 33.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・ハタハタフライ ・きんぴらごぼう ・かきたま汁 ・はちみつゆずゼリー <p>熱 848kcal た 26.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・米粉パン ・県産ブルーベリージャム ・牛乳 ・鶏肉のホワイトソースかけ ・ブロッコリーのペペロンチーノ ・野菜スープ <p>熱 817kcal た 38.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏めし ・牛乳 ・棒ギョウザ ・切干大根の塩ナムル ・わかめのみそ汁 <p>熱 831kcal た 31.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・豚肉の生姜焼き ・とんぶりあえ ・たら汁 <p>熱 836kcal た 39.5g</p>
31	<div data-bbox="375 1377 1508 2128"> <h2 style="text-align: center;">12月の給食から...</h2>  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px;"> <p>12/17 だまご鍋 今年度2回目。今回も美味しくいただきました！次は2月の予定です。</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px;"> <p>12/8 ・カレーうどん ・かぼちゃの蒸しパン</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px;"> <p>12/10 チキンカツ</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px;"> <p>12/23 チーズハンバーグのトマトソースかけ</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px;"> <p>12/10 千草焼き</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px;"> <p>12/16 鮭フライ</p> </div> </div>			
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・おでん風煮 ・野菜のごまマヨあえ ・のり佃煮 <p>熱 812kcal た 33.6g</p>	<p style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; display: inline-block;">手作りするとおいしいね！</p>			