


☆1月分 給食献立



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



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。

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、朝ごはんに特に重要です！

16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・牛乳 ・豆苗ともやしのシャキシャキ和え ・わかめスープ <p>熱 809kcal た 30.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・豚肉の生姜焼き ・とんぶりあえ ・えのきのみそ汁 <p>熱 796kcal た 32.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・米粉パン ・りんごジャム ・牛乳 ・鶏のチーズ風味焼き ・ブロッコリーのペペロンチーノ ・野菜スープ <p>熱 853kcal た 34.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ丼 ・牛乳 ・すき昆布炒め ・大根のみそ汁 <p>熱 931kcal た 33.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏めし ・牛乳 ・シュウマイ ・ツナサラダ ・ワンタンスープ <p>熱 962kcal た 36.8g</p>
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ・カレーそばろ丼 ・牛乳 ・ごまマヨあえ ・小松菜のみそ汁 <p>熱 960kcal た 39.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・焼き魚（塩ホッケ） ・野菜のおかか和え ・豚汁 <p>熱 820kcal た 35.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・卵とじうどん ・牛乳 ・ささみと水菜のサラダ ・りんごとさつまいものパイ <p>熱 726kcal た 31.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鮭のマヨネーズ焼き ・きんぴらごぼう ・にら玉スープ <p>熱 953kcal た 40.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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 868kcal た 34.3g</p>
30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">11・12月の給食から...</div> 		
<ul style="list-style-type: none"> ・青菜ご飯 ・牛乳 ・はたはたフライ ・切干大根のうま煮 ・せんべい汁 <p>熱 814kcal た 26.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・牛乳 ・ゆで野菜サラダ ・ウエハースチョコ <p>熱 943kcal た 26.9g</p>	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">11/30 キャラメルポテト</div> 		

12/1 赤魚の香味焼き



12/7 りんご蒸しパン



12/12 ちくわのマヨネーズ焼き



12/16 五目ご飯

