



【2024年 1月献立予定表】



	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
<p>*おしらせ*</p> <p>野菜高騰や業者都合で献立の一部が変更になることがあります。</p> 	<p>*始業式*</p>	<p>ごはん 松風焼き 野菜炒め 味噌汁 白玉ぜんざい 牛乳</p>  	<p>ドライカレー ミックスサラダ チンゲン菜スープ 牛乳</p>  	<p>肉うどん フライさつま 牛乳</p>  
		900kcal	820kcal	830kcal
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
<p>ごはん すき煮風 厚焼き玉子 味噌汁 イチゴゼリー 牛乳</p>   	<p>そばろご飯 魚の甘酢あんかけ さつま汁 牛乳</p>  	<p>オムライスデミグラスソースかけ マッシュポテト ほうれん草のスープ 牛乳</p>  	給食なし	<p>トマトスパゲティ グリーンサラダ フルーツヨーグルト 牛乳</p>  
910kcal	920kcal	890kcal		860kcal
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
<p>和風ピラフ 玉子のグラタン スープ 牛乳</p>  	<p>かやくご飯 魚の薬味ソースかけ けんちん汁 牛乳</p>  	<p>麻婆丼 春巻 春雨スープ シューアイス 牛乳</p>  	<p>ごはん 豚肉と大根の煮物 甘酢和え 味噌汁 牛乳</p>  	<p>あんかけ焼きそば かぶのスープ ココアゼリー 牛乳</p>  
880kcal	868kcal	896kcal	820kcal	840kcal
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)		
<p>カレーライス ミモザサラダ オレンジゼリー 牛乳</p>  	<p>ごはん 白身魚のパン粉焼き 筑前煮 味噌汁 牛乳</p>  	<p>ピラフ 手作りハンバーグ サラダ コンソメスープ プリン コーヒー牛乳</p>   		
900kcal	880kcal	940kcal		

※イラストは献立イメージになります。



1月15日はイチゴ日



ビタミンCが豊富に含まれている果物。

中ぐらいの大きさなら5～6粒も食べれば1日の所要量（100mg）を満たしてくれます。

イチゴはビタミンCが豊富で風邪予防や美肌効果に期待できます。

血を作るビタミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれているので、貧血予防にも効果的。

イチゴには血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する食物繊維のペクチンも含まれています。

イチゴにもポリフェノールの一種「アントシアニン」という色素成分が入っているので発がん抑制作用にも期待できます。

 効能

風邪予防、美肌効果、貧血予防、高血圧予防、動脈硬化予防、
脳梗塞予防、心筋梗塞予防、がん予防

