

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 土			
2 日			
3 月			
4 火	豚丼, みそ汁, オレンジ		ごはん うどん お茶
5 水	鶏肉のクリーム煮, ツナと大根のサラダ		ごはん おにぎり お茶
6 木	おでん, ごま和え, りんご		ごはん ジャムサンド 野菜果汁
7 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ		ごはん マヨネーズ蒸しパン 牛乳
8 土	肉うどん, ヨーグルト和え		めん
9 日			
10 月			
11 火	中華丼, みかんときゅうりのゴマ酢和え, スープ		ごはん ホットケーキ 牛乳
12 水	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁		ごはん 大学芋 牛乳
13 木	シューマイ, ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁		ごはん ジャムサンド 野菜果汁
14 金	豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁		ごはん ピンキーパン 牛乳
15 土	もち, 豚汁		もち
16 日			
17 月	鮭のケチャップあん, 小松菜のサラダ, ミニトマト, みそ汁		ごはん マカロニきな粉 牛乳
18 火	中華風卵焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁		ごはん うどん お茶
19 水	肉味噌スパゲッティ, フレンチサラダ, スープ		めん おにぎり お茶
20 木	鶏のからあげ, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁		ごはん ジャムサンド 野菜果汁
21 金	お弁当の日		スティックパン 果汁
22 土	親子うどん, バナナ		めん
23 日			
24 月	カレーライス, キャベツとパインのサラダ		ごはん クリームスティックパン 牛乳
25 火	焼豚チャーハン, スープ, バナナ		ごはん みたらし団子 牛乳
26 水	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, ミニトマト		ごはん おにぎり お茶
27 木	筑前煮, 納豆, みそ汁, オレンジ		ごはん ジャムサンド 野菜果汁
28 金	かじきのカレー風味, 白菜とりんごのサラダ, みそ汁, 一口ゼリー		ごはん バナナケーキ 牛乳
29 土	カレーうどん, オレンジ		めん
30 日			
31 月	白菜のオイスター蒸し, のっぺい汁, オレンジ		ごはん うどん お茶

野菜が甘い季節です!

ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜

は、1月、2月がもっとも甘くなる時季です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけではなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い



おもちで気軽に栄養補給

お正月には欠かせないおもちは、体の主なエネルギー源である糖質が豊富で、手軽に栄養補給できる優れた食品です。同じ量でごはんより炭水化物が多いため、腹持ちもよく、スポーツの前や合間に食べるのにも適しています。様々な食べ方があり、時間が無いときや食欲が無いときでも食べやすいので、朝食にもおすすめです。

