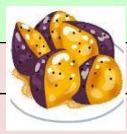
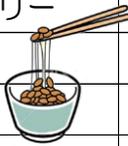
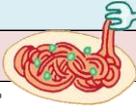
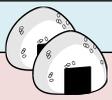


きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 水			
2 木			
3 金			
4 土	親子うどん, オレンジ 	めん	
5 日			
6 月	鶏ひじきごはん, みかんときゅうりのごま酢和え, みそ汁	ごはん	スパゲッティ 牛乳
7 火	おでん, 小松菜のサラダ, オレンジ	ごはん	おにぎり お茶
8 水	ドライカレー, スープ, バナナ 	ごはん	うどん お茶
9 木	コロッケ, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド カルピス
10 金	てりかけ, かぼちゃサラダ, みそ汁 	ごはん	大学いも 牛乳
11 土	もちつき会 		
12 日			
13 月			
14 火	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	うどん お茶
15 水	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁 	ごはん	お汁粉 お茶
16 木	鮭の香草焼き, ごぼうサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
17 金	お弁当の日 		スティックパン 果汁
18 土	肉うどん, ヨーグルト和え 	めん	
19 日			
20 月	カレーライス, キャベツとパインのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
21 火	焼豚チャーハン, 切干大根とひじきのサラダ, スープ 	ごはん	焼きそば 牛乳
22 水	筑前煮, 納豆, みそ汁, オレンジ	ごはん	ラップおにぎり お茶
23 木	鶏肉のクリーム煮, わかめときゅうりのごま酢和え, 菜めし	ごはん	ジャムサンド カルピス
24 金	ハンバーグ, ブロッコリー, ミニトマト, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	みたらし団子 牛乳
25 土	カレーうどん, バナナ	めん	
26 日			
27 月	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
28 火	ポークビーンズ, 磯香サラダ, オレンジ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
29 水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	お好み焼き 牛乳
30 木	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ 	ごはん	ホットケーキ 牛乳
31 金	かじきのつや煮, おかか和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳

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期です。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。甘さが増すだけでなくビタミンなどの栄養価も高いので積極的に摂取するのを心がけてみましょう♪

おもちで気軽に栄養補給

お正月に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、時間がない時や食欲がない時でも食べやすいので、朝食にもおススメです。



