

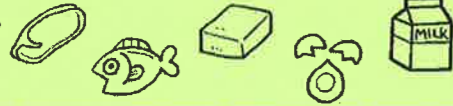


## 冬を元気にのりきろう

冬はかぜが流行りやすい季節です。冬を元気にのりきるために、手洗いうがいを忘れず、栄養バランスの整った食事をしっかりととり、体調管理に気をつけましょう。

### ●たんぱく質をたっぷりとろう

たんぱく質は寒さに対する抵抗力を高めます。



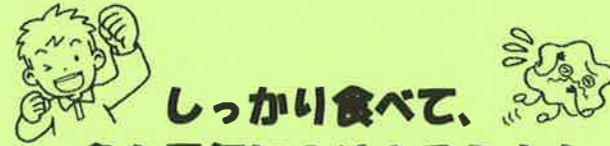
### ●ビタミンAもたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。



### ●ビタミンCは毎日とろう

ビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



しっかり食べて、  
冬を元気にのりきろう！！

## 1月 予定献立表

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
17火	みぞラーメン		白花豆コロッケ	中華サラダ	牛乳	
18水	ごはん	たまねぎのみぞ汁	豆腐入り和風ハンバーグ	白菜のおひたし	牛乳	
19木	えだまめごはん	けんちん汁	鮭の焼きづけ	ほうれん草のしらすあえ	牛乳	
20金	たまごパン	チキンシチュー	たらのスパイス焼き	キャベツとコーンのサラダ	牛乳	
23月	ドライカレー		ヨーグルトあえ		牛乳	
24火	五目うどん		青のりポテト	みかん	牛乳	
25水	ごはん	ワンタンスープ	さんまの生姜煮	三色おひたし	牛乳	
26木	ゆかりごはん	大根のみぞ汁	厚焼きたまご	えのきのごまあえ	牛乳	
27金	黒糖パン	ウインナーのスープ	グリルチキン	えだまめサラダ	牛乳	
30月	ごはん	かきたま汁	さばのみぞ煮	切り干し大根のピリ辛炒め	牛乳	
31火	ミートスパゲティ		チーズフライドポテト	ささみとコーンのサラダ	牛乳	

### ★1・2月の旬の食材 小松菜★

小松菜は、カルシウムを豊富に含む野菜です。カルシウムは、そのままでも吸収されにくいのですが、ビタミンDを同時に摂取すると吸収率を上げることができます。ビタミンDを含む食材は、さんま、鮭などの魚類、きくらげや干しいたけなどのきのこ類です。



1月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー640kcal(640) たんぱく質26.0g(24) 脂質21.1g(22)
中学校	エネルギー770kcal(820) たんぱく質30.4g(30) 脂質23.9g(27)

## 2月 予定献立表

～1、2月の浦幌産食材～  
豆類 牛乳 じゃがいも

→リクエストメニュー1～3位です！

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1水	ごはん	豆腐のみぞ汁	ミートローフ	大根サラダ	牛乳	
2木	三色どぼろごはん	すまし汁	鮭の焼きづけ	白菜のごまみぞあえ	牛乳	
3金	あげパン	えびと野菜のスープ	しゃぶしゃぶサラダ	みかんゼリー	牛乳	
6月	ごはん	たまねぎのみぞ汁	さんまの塩焼き	きんぴらごぼう	牛乳	
7火	焼きそば		イカチリソース	フルーツあえ	牛乳	
8水	ごはん	豚キムチ汁	たらのマヨネーズ焼き	磯あえ	牛乳	
9木	ピピンパ	はるさめスープ	ほっけの塩焼き	大根とツナのサラダ	牛乳	
10金	チーズパン	ひよこ豆入りスープ	チキンのレモンペッパー焼き	ポテトサラダ	牛乳	
13月	ごはん	大根のみぞ汁	しょうが焼き	三色おひたし	牛乳	
14火	坦々種		中華あえ	杏仁ミルクデザート	牛乳	
15水	ごはん	豚汁	さばのごまだれ焼き	白菜のおひたし	牛乳	
16木	えびピラフ	きのこのコンソメスープ	たらのムニエル	大豆のサラダ	牛乳	
17金	チョコチップパン	白菜とベーコンのスープ	鶏のからあげ	はるさめサラダ	牛乳	からあげ 小・中 2個 幼・保 1個
20月	チキンカレー		ヨーグルトあえ	チーズ(中)	牛乳	チーズは 中学校のみ
21火	スパゲティナポリタン		ベーコンポテト	ささみとコーンのサラダ	牛乳	
22水	ごはん	マーボー豆腐			もやしナムル	牛乳
23木	わかめごはん	かきたま汁	ほっけのフライ	小松菜のごまあえ	牛乳	
24金	ミルクペーパーパン	白菜のクリーム煮	ガーリックチキン	コーンサラダ	牛乳	
27月	中華丼		春巻き	切り干し大根のナムル	牛乳	
28火	カレーうどん		ポテトのチーズ煮	プリン	牛乳	

2月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー642kcal(640) たんぱく質26.3g(24) 脂質22.0g(22)
中学校	エネルギー774kcal(820) たんぱく質30.9g(30) 脂質25.3g(27)



来月もリクエストメニューが入っているかも・・・!?