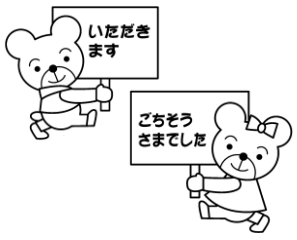
１月　献　立　表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
１月１日	１月２日	１月３日	１月４日	１月５日
１月８日	１月９日	１月１０日	１月１１日	１月１２日
１月１５日	１月１６日	１月１７日 始業日	１月１８日	１月１９日
		ごはん みそ汁（大根） さんまのオランダ煮 白菜とにらの酢みそ和え 牛乳	金沢カレー もやしとコーンのスープ みかん 牛乳	ごはん 混合だしみそ汁（わかめ） すきやき風煮 ごぼうサラダ 牛乳
１月２２日	１月２３日	１月２４日 保健講話	１月２５日	１月２６日 宿泊研修結団式
ごはん 卵のスープ チキンチャップ ごまあえ(青梗菜) 牛乳	スパゲティミートソース 大根と鶏肉のサラダ（ドレッシング 牛乳	ごはん 混合だしみそ汁（油揚げ・きょうな） 筑前煮 ひじきサラダ 牛乳	かき揚げ丼 すまし汁（豆腐としいたけ） きゅうりとわかめの酢のもの 牛乳	ごはん みそ汁（じゃがいもと玉ねぎ） 厚揚げホイコーロー もやしとカニかまのあえもの 牛乳
１月２９日 宿泊研修２日目　卒業考査①	１月３０日 １年生振替休業　卒業考査②	１月３１日 卒業考査③		
わかめごはん みそ汁(こうやどうふ) ししゃものから揚げ（２本） カラフル金平 牛乳	親子うどん 青のりポテト 牛乳	ごはん 白菜と肉団子のスープ 白身魚フライ キャベツ添え 牛乳		

★は給食1回の日です。

給食だより

いよいよ平成３０年がスタートします。今年も体調管理に気をつけて、元気で楽しく過ごせるよう心がけましょう。
今月の旬の食材として「みかん、こまつな、ほうれん草、ブロッコリー、にら、はくさい」などを取り入れました。

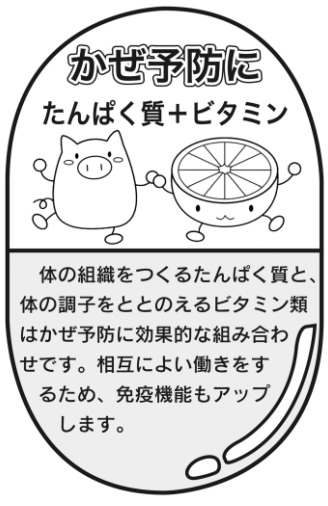


【今月の給食】

★19日　石川県金沢市のご当地グルメ「金沢カレー」

「金沢カレー」とは、濃厚なルウとカレーの上にキャベツの千切りとソースのかかったカツがのっている、金沢市を中心とする石川県のカレー店出されているカレーです。「よこすか海軍カレー」や「札幌スープカレー」等と並んで全国的にも有名になりつつあります。

＜かぜの予防と栄養素＞

かぜを予防するためにはバランスのとれた食事が大切です。その中でも特に重要な栄養素を紹介します。

タンパク質：細胞を活性化させて免疫力を高めます。魚、肉、卵、豆、牛乳等に多く含まれます。
ビタミンA：皮膚や粘膜を健康に保つ働きをして、ウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。にんじん、ほうれんそう、モロヘイヤ、豚レバー等に多く含まれます。
ビタミンC：免疫機能を高めて、ウイルスに対する抵抗力を高めます。ブロッコリー、トマト、いちご、キウイフルーツ等に多く含まれます。