



寒さに負けない生活習慣

くれた。 をも元気にすごすためには、 でも元気にすごすためには、 が大切です。 バランスのよい食事をとって、 適度な運動をし、十分な休ま 睡眠をとります。また、動物体の とうがいをして、病原菌が体の 中に入らないようにしましょう。





冬室は1年のうち、もっとも遠が短く、でが美い自です。この自にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。









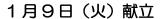




鳴門教育大学附属特別支援学校

\Box	曜	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギ
			血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	-kcal
1	金	セルフカツサンド はるさめスープ	ヒレカツ ベーコン わかめ 牛乳	食パン 油 はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん 干ししいたけ	677
5	火	ごはん 野菜炒め スペイン風オムレツ	豚肉 いか スペイン風オムレツ 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぷん	りョ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん ヤングコーン	659
6	水	ごはん 肉じゃが きゅうりのおかかあえ	豚肉 ちくわ かつお節 牛乳	ごはん じゃがいも油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり レモン果汁 つきこんにゃく	631
7	木	ごはん 回鍋肉 しゅうまい	豚肉 がんもどき みそ しゅうまい 牛乳	ごはん ごま油 砂糖	キャベツ 干ししいたけ ピーマン にんじん たまねぎ タョ ニン	706
8	金	ドライカレー わかめスープ	牛豚ひき肉 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油	ショ ニン たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	645
11	月	ごはん しそこんぶふりかけ いわしのしょうが煮 白菜のみそ汁	いわしのしょうが煮 油揚げ みそ 牛乳	ごはん	はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ	607
12	火	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ	牛豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ ショ ニン	757
13	水	ごはん れんこんの五目炒め 鳴門金時のレモン煮	豚肉 大豆 ちくわ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 さつまいも バター 砂糖	れんこん にんじん さやいんげん レモン果汁 つきこんにゃく	690
14	木	親子丼ごま酢あえ	鶏肉 たまご わかめ 牛乳	ごはん 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし	672
15	金	ごはん 若鶏のねぎソースあえ 五目スープ	鶏肉 たまご ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳	ごはん でんぷん 油ごま 砂糖 ごま油	ねぎ にんじん たまねぎ	744
18	月	カレーライス フルーツ杏仁豆腐 福神漬	豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも 油 杏仁豆腐	こ) にんじん たまねぎ グリンピース 福神漬 みかん パイン 黄桃	752
19	火	ごはん マカロニのクリーム煮 ブロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉 ベーコン えび チーズ 牛乳	ごはん マカロニ 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー	808
20	水	ごはん もみの木型ハンバーグ にらたまスープ サンタさんのケーキ	もみの木型ハンバーグ ベーコン 豆腐 たまご 牛乳	ごはん	たまねぎ にんじん にら	773

- * 牛乳は毎日つきます。
- * 緑の仲間の ニン → にんにく ショ → しょうが のことです。
- * 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、 ご了承ください。



ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 ならあえ すまし汁



