

# 1 1 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付)は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 焼肉風 胡瓜とカニカマの酢の物 すまし汁	3 <b>文化の日</b>	4 ご飯 はさみトンカツ 突きこんにゃくの煮物 味噌汁	5 ご飯 ちゃんぽん 多菜包子 果物	6 ご飯 白身魚のフライ 白菜のおかか和え 味噌汁	7 ハンバーガー コンソメスープ ジュース
<b>568 キロカロリー</b>		<b>832 キロカロリー</b>	<b>1017 キロカロリー</b>	<b>762 キロカロリー</b>	<b>750 キロカロリー</b>
9 ご飯 ささみのコーンフレイクフライ ポテトサラダ 味噌汁	10 ご飯 豚肉のピカタ ほうれん草の白和え 味噌汁	11 味ご飯 ごぼ天うどん 小松菜の和え物 果物	12 ご飯 魚のホイル焼き 竹輪のはさみ揚げ 味噌汁 牛乳	13 ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 もずくスープ	14 <b>休み</b>
<b>931 キロカロリー</b>	<b>858 キロカロリー</b>	<b>1133 キロカロリー</b>	<b>1265 キロカロリー</b>	<b>957 キロカロリー</b>	
16 ご飯 焼き魚 牛蒡と丸天の煮物 豚汁	17 ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の中華和え すまし汁 果物	18 親子丼 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 ジュース	19 ご飯 ロール白菜 蓮根の金平 味噌汁	20 食パン 和風きのこスパゲティ 揚げ物 コンソメスープ	21 <b>おたのしみ弁当</b>
<b>802 キロカロリー</b>	<b>818 キロカロリー</b>	<b>639 キロカロリー</b>	<b>615 キロカロリー</b>	<b>1021 キロカロリー</b>	
23 <b>勤労感謝の日</b>	24 ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ ワカメスープ 牛乳	25 ご飯 魚のムニエル キャベツとイカの酢味噌かけ さつま汁	26 ご飯 油淋鶏 もやしの胡麻和え 味噌汁	27 ご飯 味噌ラーメン 棒餃子 デザート	28 <b>休み</b>
	<b>891 キロカロリー</b>	<b>600 キロカロリー</b>	<b>732 キロカロリー</b>	<b>902 キロカロリー</b>	
30 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ					
<b>1034 キロカロリー</b>					

☆栄養一ロメ七☆

「のう」を元気にする食べ物

脳の唯一のエネルギー源は、主食となる炭水化物を多く含む食べ物です。

朝ごはんは、体を目覚めさせるだけでなく、脳を働かせるためにも大切な食事です。中でも炭水化物を多く含む主食は、脳に1日、元気に活やくしてもらうためには欠かすことのできない食べ物です。脳がエネルギー不足の状態になると、運動や勉強はもちろん、基本的な生活することも難しくなってしまいます。毎日元気に生活ができるように、1日3食毎回「主食」を食べるようにしましょう。