







月	火	水	木	金
<p>ふゆ 冬に<sup>しよくざい</sup>おいしい<sup>ふゆ</sup>食材! 絵と点をつないで みましよう!</p>				
	・みかん	・カニ	・かぶ	・大根
<p>5 ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 ピリ辛豆乳汁</p>	<p>6 ビーフカレー もやし中華和え</p>	<p>7 ミルク食パン 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかかマヨ風 野菜チャウダー</p>	<p>8 ごはん さばのみそ煮 カリフラワー添え 豚汁</p>	<p>9 ごはん 松風焼き 青菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁</p>
<p>12 ごはん 焼肉風 里羊のみそ汁 なめらかプリン</p>	<p>13 ナポリタンスパゲッティ チキンナゲット ささみ入り野菜サラダ</p>	<p>14 胚芽食パン 鶏のコーンマヨ風味焼き キャベツのごま風味サラダ にんじんポタージュ</p>	<p>15 ごはん ほっけの照り焼き ブロッコリーときゅうりのサラダ 水菜のみそ汁</p> 	<p>16 ごはん 麻婆豆腐 切干大根とひじきのサラダ</p>
<p>19 ごはん ふりかけ さつまいものそぼろ煮 カラフルサラダ</p> 	<p>20 やきとり丼 鉄人サラダ 型抜きチーズ</p>	<p>21 ミルクロール ジャム ツナとじゃがいものトマト煮 4種豆のサラダ</p>	<p>22 ごはん 豚肉のピリ辛焼き いんげんの和え物 小松菜のみそ汁</p>	<p>23 きのこピラフ風 ポテトサラダ ブロッコリー添え 冬のミニドーナツ</p> 

- \* 毎日、牛乳が<sup>まいにち</sup>つきます。
- \* 中・高等部のエネルギー量は、小学部の<sup>ちゆうこう とうぶ</sup>中学生年(基準量:600kcal)の約3割増しです。
- \* 材料などの都合でその日の献立が<sup>さいりょう つごう</sup>変更になる場合もあります。その時はご了承ください。



【 寒さに負けず元気に過ごそう! 】

冬は気温が低く、空気が乾燥するため風邪やインフルエンザの原因となるウイルスが生存しやすくなる季節です。今月末には冬休みに入ります。元気に過ごせるように次のことに気を付けましょう。

①身体に必要な栄養素が過不足なく摂れるように組み合わせる。  
②朝食に間に合わなかったということがあるように冬休み中も起きる時間・寝る時間に3食食べよう!



③身体の中にウイルスが入って来ないように、帰宅後や食事の前には手を洗いましょう!

