





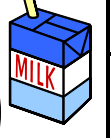
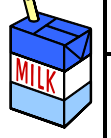




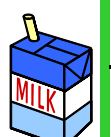




12月 もいっつけ表

今月の目標!

冬の食生活について考えよう
 ・寒さに負けない体をつくる
 ために必要な食事を知ろう

2 (月) (アーモンド・たれ) アーモンドあえ いかのねぎ 醤油焼き ごはん すき焼き 風煮 	3 (火) 新入生一日入学	4 (水) 鶏肉の トマト煮 揚げパン きなこ・黒糖 ワンタン スープ ごはん 	5 (木) 地粉うどん ヨーグルト 小松菜の ソテー かつねもち かわどん 	6 (金) (ごま・たれ) ごまあえ ソフトカレイの 竜田揚げ 大根めし 豚汁 
9 (月) (たれ) ナムル 手作り しゅうまい ごはん 中華丼 の具 	10 (火) (じゃこ・ドレッシング) 鉄骨 サラダ ココア トースト ポーク シチュー 	11 (水) (ドレッシング) コールスロー サラダ チーズオムレツ チキンライス 豆腐 スープ 	12 (木) (たれ) 切り干し大根 のあえ物 さばの一味焼き ごはん 筑前煮 	13 (金) (ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ (3こ) くわい ごはん みそ汁 
16 (月) (だししょうゆ) おひたし さわらの 西京焼き ごはん 大根と 豚肉の 煮物 	17 (火) (たれ) 華風あえ ささみの レモン煮 チャーハン チンゲンサイ のスープ 	18 (水) (たれ) みそあえ れんこん ハンバーグ ごはん 磯煮 	19 (木) (たれ) かんぴょう のあえ物 (ソース) あじフライ わかめ ごはん 青森県の郷土料理 せんべい 汁 	20 (金) (ささみ・ドレッシング) チキン サラダ ガーリック トースト スパゲッティ 小松菜 クリーム 
23 (月) (じゃこ・ドレッシング) 青菜と じゃこの サラダ 福神漬け 麦ごはん カレー 	寒さに負けない食生活 ①朝食をしっかり取る!・・・朝食をとることで体温が上がり免疫力がアップします。 ②エネルギーの源をとる!・・・ごはん・パン・めん類などの主食をしっかり食べることで、エネルギーが生産され、体が温まります。 ③色の濃い野菜を食べる!・・・緑黄色野菜に含まれる栄養素は、ウイルスが進入するのを予防するための粘膜を丈夫にする働きがあります。			

