



今月の目標

健康を考えた
食事をしよう!

今月の出雲食材

米、牛乳、キャベツ、だいこん、かぶ、ブロッコリー
ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、さつまいも、だけのこ

月	火	水	木	金
<p>朝ごはんは、寒さを負けない体づくりを!</p> <p>寒いときこそ、朝ご飯が大事です。 朝目覚めたときにエネルギーを補給をし、</p> <p>朝ごはんには、 脳のエネルギー源となる 主食をしっかりとりましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスをよくしよう。</p>				<p>1 節分献立</p> <p>チーズパン 牛乳 いわしのカレーフライ こんにゃくサラダ かぶと白菜のスープ 節分豆</p>
<p>4 ごはん 牛乳 生干しカレーのからあげ チキンサラダ 白菜のみそ汁</p>	<p>5 ごはん 牛乳 さんまのおろしソースかけ チンゲンサイのナムル けんちん汁</p>	<p>6 まめなミートソーススパゲティ 牛乳 たら柠檬焼き レタスのゴマドレサラダ ミニりんごパン</p>	<p>7 ごもくごはん 牛乳 豚肉のおいしいからあげ もみのりあえ すまし汁</p>	<p>8 パン きなこクリーム 牛乳 白身魚の香草フライ グリーンサラダ パンクンスープ</p>
<p>11 建国記念の日</p>	<p>12 ごはん 牛乳 豚肉の七味あげ じゃこいりおひたし のっぺい汁</p>	<p>13 肉うどん 牛乳 枝豆と豆腐のミンチカツ ツナサラダ チョコチップケーキ</p>	<p>14 ごはん 牛乳 さばのカレー焼 切り干し大根の煮物 すいとん</p>	<p>15 ココアパン 牛乳 ミートボールグラタン りんごとレタスのサラダ チンゲンサイのスープ</p>
<p>18 ごはん 牛乳 さごしのみそフライ 白菜のおひたし ぶた汁</p>	<p>19 おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 ハマチの照り焼き 豚肉と大根の炒め煮 しじみ汁</p>	<p>20 たらこスパゲティ 牛乳 チーズいりささみフライ りっちゃんの元気サラダ プリン ★中学校ミニバイキング</p>	<p>21 わかめごはん 牛乳 はんぺんの磯辺あげ 錦和え 出雲しいたけと花ふのおすまし JA出雲おいしいたけの寄贈</p>	<p>22 セルフドッグ コッパン 牛乳 フランクフルトのトマト煮 コールスローサラダ コーンスープ</p>
<p>25 ごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 ミックスブツ みそけんちん汁</p>	<p>26 ごはん 牛乳 キャベツミンチカツ 大根のごまドレサラダ 小松菜のみそ汁</p>	<p>27 塩ラーメン 牛乳 はるまき パンサンスー ヨーグルト ★小学校ミニバイキング</p>	<p>28 チキンカレー 牛乳 ゆでたまご ブロッコリーサラダ</p>	<p>～～しいたけの寄贈～～ JAしまね出雲地区では、 菌床でしいたけを作って おられます。</p>