



# 1 月行事予定表

日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	
1	日						17	火	初釜	ご飯 鰯のつけ焼き 柿なます すまし汁 ジョアブレーン	687	
2	月						18	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	あらびきウィンナーデニッシュ 黒糖ロール クラムチャウダー 温野菜サラダ オレンジ/アップル(選択)	728	
3	火						19	木	AM 特別活動	おいなり丼 すまし汁 南瓜とこんにゃくの煮物 キウイ ヤクルトカロリー-half	742	
4	水						20	金	PM クラブ活動	ご飯 おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 スープ ミルージュ	731	
5	木	初出 PM 初詣	オムライス スープ 花野菜のサラダ みかん缶 ジョアマスカット	712		21	土	休	み			
6	金	PM クラブ活動	ご飯 鰯の生姜酢かけ ポテトサラダ みそ汁 パナナ	745		22	日	休	み			
7	土	休	み			23	月		ご飯 メルルーサのピカタ ほうれん草ともやしのお浸し みそ汁 牛乳	697		
8	日	休	み			24	火		ご飯 ポークチャップ いんげんと竹輪の和え物 スープ りんご	699		
9	月	休	み(成人の日)			25	水	AM 特別活動 (リトミック)	とんこつラーメン わかめご飯 糸こんにゃくの酢の物 みかん缶	745		
10	火		ご飯 ささみの梅しそ巻き ほうれん草のごま味噌和え すまし汁 ジョアブレーン	698		26	木	AM 特別活動	ご飯 鰯の利休焼 わかめサラダ けんちん汁 ジョアブレーン	686		
11	水	AM 特別活動 (リトミック)	焼きうどん ゆかりご飯 卵スープ もも缶	706		27	金	PM クラブ活動	ハヤシライス 野菜サラダ パイン缶	765		
12	木	AM 特別活動	ご飯 鰯の甘酢炒め 青梗菜のお浸し スープ りんご	741		28	土	ふれあいステージ	ご飯 蓮根のはさみ揚げ 小松菜の卵とじ ジョアマスカット カリフラワーとトマトのスープ	681		
13	金	AM 左義長 PM クラブ活動 給料日	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の炊き合わせ オレンジゼリー 牛乳	745		29	日	休	み			
14	土		ご飯 里芋の煮物 チキンソテーきのこソース スープ ジョアストロベリー	711		30	月		ご飯 豚肉のカレーマリネ じゃが芋のごま煮 すまし汁 牛乳寒天	743		
15	日	休	み			31	火		五目ご飯 鰯の塩焼き ほうれん草のごま和え 茶わん蒸し ジョアストロベリー	754		
16	月		ヘルシーお好み焼き スープ もやしと青菜のナムル いちご(7選リクエストメニュー)	724	保護者会	<div data-bbox="985 1797 1854 2593" data-label="Complex-Block"> <p><b>★給食だより★</b></p> <p> かぜを早く治すためには何を食べたらよい？</p> <p>手洗い、うがい、規則正しい生活など、気をつけていてもかぜをひいてしまうものです。 かぜを治すには、免疫力を高めることが大切です。 そのためには、どんな食べ物を選んだらよいでしょうか。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p><b>体を温める効果のあるもの</b> <b>新陳代謝を高めるたんぱく質</b> <b>白血球の働きをよくするビタミンC</b> などを選びましょう。</p> </div> <p>例えば…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 体を温める (生姜、ねぎ、にら、にんにく)</li> <li>* たんぱく質 (豚肉、レバー、うなぎ、卵)</li> <li>* ビタミンC (果物、緑黄色野菜)</li> </ul> <p>日頃からバランスのよい食事を心がけましょう。</p> </div>						

あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお祈りします！

★ お知らせ ★

- ◎ 5日(火)初出 PM若宮神社に初詣
- ◎ 13日(金)左義長を行いますのでお飾りがあれば当日までに持参ください。
- ◎ 17日(火)初釜
- ◎ 23日(月)～25日(水)青陽須磨支援学校実習受入れ
- ◎ 23日(月)～2月3日(金)兵庫大学附属須磨ノ浦高等学校実習受入れ
- ◎ 28日(土)ふれあいステージ(希望者のみ参加)
- ◎ 30日(月)青陽西支援学校実習受入れ～2月3日(金)

