

1月献立表

平成27年度 豊島区立千川中学校

月	火	水	木	金
	12日 成人の日の献立 ごはん ぶりの照り焼き れんこんの金平 七草汁 エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.9 g	13日 肉うどん 小松菜のおかかあえ りんごとヨーグルトのケーキ 45分(短縮) エネルギー 832 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23 g	14日 ナンとキーマカレー タコサラダ コンソメスープ キャロットゼリー 45分(短縮) エネルギー 798 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 26.1 g	15日 シーフードピラフ 青菜のサラダ ミックスビーンズ 白菜のスープ みかん エネルギー 790 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 25.7 g
	18日 しらす入りチーズトースト カフェオレトースト ボルシチ いちご エネルギー 814 kcal たんぱく質 33 g 脂質 38.8 g	19日 食育の日の献立 ごはん さんまの竜田揚げ ごぼうの炒め煮 利休汁 エネルギー 860 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 34 g	20日 高野豆腐の卵丼 いものこ汁 ヨーグルトあえ エネルギー 816 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 20.5 g	21日 ごはん さばの香味焼き 野菜のアーモンドソースあえ まつばいも カブのみそ汁 エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.1 g
25日 スパゲティミートソース チーズポテトフライ ツナサラダ 黄桃缶 エネルギー 854 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 32.7 g	26日 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 呉汁 たらこふりかけ みかん 2年生遠足 エネルギー 828 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 27.7 g	27日 ごはん いかとししゃものごま揚げ 大根の含め煮 豆腐のすまし汁 1年生スキー教室 エネルギー 777 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.6 g	28日 菜めし 揚げとホールのピザ炒め ひじきのピリ辛サラダ もずくのみそ汁 りんご 1年生スキー教室 エネルギー 790 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.1 g	29日 えびドリア 白いんげん豆のサラダ 冬野菜のスープ 1年生スキー教室 エネルギー 809 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 30.7 g

※食材の発注の都合により、献立が(特に果物の場合)変更になることがあります。



で、かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!