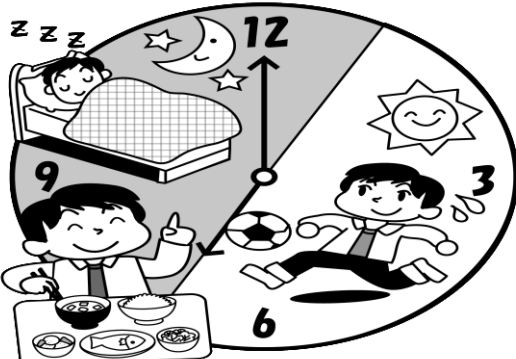


1月献立表

平成28年度 豊島区立千川中学校

月	火	水	木	金
	11日 七草&成人の日の献立 ごはん 七草汁 ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 45分授業 12:20出し エネルギー 843 kcal たんぱく質 35 g 脂質 25 g 		12日 肉うどん りんごとヨーグルトのケーキ 小松菜のおかか和え 45分授業 12:20出し エネルギー 786 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.7 g 	13日 冬野菜カレー タコサラダ キャロットゼリー エネルギー 887 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.8 g 
	16日 ごはん 根菜のみそ汁 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 野菜炒め エネルギー 819 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.4 g 	17日 ごはん 呉汁 さばの香味焼き まつばいも 白菜の煮浸し エネルギー 830 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 23.7 g 	18日 ガーリックトースト ビーフンソテー カブのシチュー エネルギー 779 kcal たんぱく質 25 g 脂質 38.7 g 	19日 食育の日の献立 ごはん のりふで 鮭の西京焼き 和風サラダ 1-1 1-2 リクエスト献立 フルーツポンチ☆ エネルギー 782 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 15.3 g 
23日 高野豆腐の卵丼 いものこじる 3-1 リクエスト献立 外 ｶｯﾁｬｯﾂﾐﾙｸ☆ エネルギー 876 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 22.4 g 	24日 ごはん いかとししゃもの加-揚げ 大根の炒め煮 豆腐のすまし汁 エネルギー 772 kcal たんぱく質 34 g 脂質 26.1 g 	25日 3-2 リクエスト献立 キムチチャーハン☆ ワンタンスープ ナムル ほうれん草のケーキ エネルギー 793 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.4 g 	26日 たくあんごはん もずくのみそしる 白インゲン豆のコロッケ ひじきのピリ辛サラダ エネルギー 844 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.4 g 	27日 スパゲッティミートソース フライドポテト ツナサラダ エネルギー 797 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 31.7 g 
30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 みかん 1年生スキー教室 エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 38.3 g 	31日 えびドリア 冬野菜のスープ 大豆入りわかめサラダ 1年生スキー教室 エネルギー 778 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 30.6 g 	 人間のからだは夜眠り、昼は活動するリズムがあります 1日（24時間）を周期としたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。 早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも重要なのです。このリズムを大切にしましょう。 早寝、早起き、規則正しい食事をとろう		