

もくひょう
目標

さむさにまけないからだをつくろう

- すききらいをしないでたべよう
- やさいをおいしくたべよう



月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごぼういり ぶりのてりやき だいこんの みそしる むぎごはん	チーズ チキンサラダ マカロニの ミートソースに フルーツ パン	なっとう ちぐさあえ まがりねぎと つみれの みそしる ごはん
6	7	8	9	10
やきぶたの こうみあえ たらのみそマヨネーズやき じゃがいもの みそしる むぎごはん	りんご きりほしだいこんのサラダ きのこシューマイ コーン わかめラーメン のかけじる ちゅうかめん	まめみそ ひじきいりおひたし にくじゃが ごはん	ブルーベリーゼリー ツナわかめサラダ ふゆやさいの クリームシチュー コッペパン	もやしと ほうれんそうのナムル ぎょうざ ジャジャン とうふ ごはん
13	14	15	16	17
キャベツとコーンのサラダ やさいとベーコン のスープ チキンライス	みかん とうじかぼちゃ さわにうどん かけしる ソフトめん	おかかあえ とりにくのからあげ のっぺいじる むぎごはん	だいずとこざかな フルーツクリームあえ ひきにくだんごの スープ ドッグパン	からしあえ さけのさんみやき いなかじる ごはん
20	21	22		
かつお てづくりふりかけ ひじきいりサラダ なまあげの にくみそに むぎごはん	ハンバーグ ドミグラスソースかけ サラスパサラダ かぼちゃの クリームスープ コッペパン	カップケーキ (ガトーショコラ) かいそうとやさいのサラダ ポークカレーライス	ふゆやす 冬休み	

にち
1日1個のりんごは医者
を遠ざける

食物繊維や
カリウムが
いっぱい!

食物繊維：腸の働きを整える。また血管の健康も守る。
カリウム：ナトリウム（塩分）を体の外に出すはたらきがある。

ポリフェノールなど健康によい成分にも期待が高まる!

ポリフェノール：植物がもつ色素や苦み成分。強い抗酸化作用がある。



