



1月



*献立は材料・調理の都合で変更することがあります。
長浜北星高等学校(定時制)R6. 1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div data-bbox="212 343 302 454"> <p>果物 主食</p> </div>  <div data-bbox="627 343 862 526"> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 (汁物含む)</p> </div> <div data-bbox="212 486 324 574"> </div> <p>給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。</p>	<div data-bbox="627 343 862 526"> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 (汁物含む)</p> </div> <div data-bbox="750 399 862 526"> <p>脳へエネルギーを補給しよう!</p> </div>	<p>10 もち麦ごはん かぶの味噌汁 筑前煮 きゃべつと青菜の ピーナッツ和え 牛乳</p> <p>749kcal</p>	<p>11 ご飯 麩の味噌汁 鶏のマーマレード焼き 厚揚げと春菊の卵とじ 牛乳</p> <p>866kcal</p>	<p>12 あげばん(きなこ) 春雨スープ ピーマンの肉詰め 牛乳</p> <p>933kcal</p>
<p>15 ご飯 里芋の味噌汁 さわらの香味焼き 大根なます 牛乳</p> <p>741kcal</p>	<p>16 ご飯 えのき茸の豆乳味噌汁 野菜炒め じゃが芋の煮物 牛乳</p> <p>743kcal</p>	<p>17 4年リクエストメニュー わかめご飯 豚汁 ハムカツ ほうれん草のごま和え ぶどうゼリー・牛乳</p> <p>896kcal</p>	<p>18 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鶏の唐揚げ 白菜の柚子和え 牛乳</p> <p>789kcal</p>	<p>19 1年リクエストメニュー キーマカレー ナン りんごと野菜のサラダ いちご 牛乳</p> <p>714kcal</p>
<p>22 ご飯 なめこの味噌汁 大根と豚肉のべっこう煮 もやしの辛子和え 牛乳</p> <p>776kcal</p>	<p>23 ご飯 白菜の味噌汁 豚肉とさつま芋の きんぴら風炒め 春雨サラダ 牛乳</p> <p>895kcal</p>	<p>24 郷土食 もち麦ご飯 セタシジミの味噌汁 焼き鯖そうめん 味かつお 牛乳</p> <p>856kcal</p>	<p>25 2年リクエストメニュー オムライス コーンポタージュスープ 野菜サラダ フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>956kcal</p>	<p>26 緑黄色野菜で免疫力UP! ご飯 小松菜の味噌汁 ツナと人参の卵焼き ブロッコリーと豆腐のごま炒め 牛乳</p> <p>734kcal</p>
<p>29 冬の地産地消 ご飯 お雑煮風 わかさぎのカリカリフライ 茶碗蒸し 牛乳</p> <p>849kcal</p>	<p>30 3年リクエストメニュー ご飯 醤油ラーメン 回鍋肉 牛乳</p> <p>910kcal</p>	<p>31 枝豆とコーンの チーズパンケーキ 冬野菜のスープ ミートソーススパゲティ 牛乳</p> <p>778kcal</p>	<div data-bbox="1288 1045 1982 1141"> <p>集中力を高める食事とは?</p> </div> <p>勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ご飯で脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることに繋がります。また、脳を活性化するにはよく噛むことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心掛けましょう。</p>	