1月31日(月)

ご飯

ひじき入り卵焼き

野菜のごま酢あえ

さつま汁

牛乳

牛乳　寒くなってきて牛乳が飲みにくいという人も増えてきたのではないでしょうか。
しかし、皆さんは第二次成長期。人生の中で一番栄養を摂らなくてはならない時期です。とくに、牛乳に多く含まれるカルシウムは、20 歳までに骨に貯蓄しなければ、あとは減る一方といわれる栄養素です。しっかり、牛乳を飲みましょう!!

たまねぎ：北海道
にんじん：千葉
こまつな：埼玉
はくさい：茨城
さつま芋：千葉
だいこん：千葉
しめじ　：長野
長ねぎ　：千葉
たまご　：青森
とりにく：宮崎