



※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

寒い時期なので、体を温める汁ものや煮込み料理をたくさん取り入れました。

今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いよかん



富士宮市立学校給食センター TEL: 0544-59-2131

🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍀

Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutrition. Includes special boxes for '富士宮の日' and '第3日曜日は「食卓の日」'.

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。



※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

寒い時期なので、体を温める汁ものや煮込み料理をたくさん取り入れました。

今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いよかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



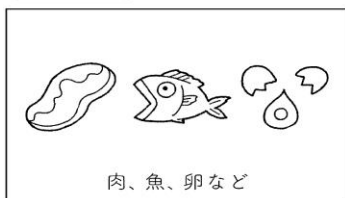
🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

Table with columns for Day, Meal Number, Dish Name, Ingredients, and Nutrition. Includes special notices like 'ふじっぴー給食' and 'ふるさと給食の日'.

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



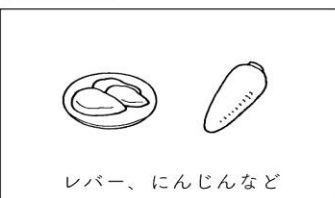
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど

家族みんなでかぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。