



# 1月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
5日	6日	7日	8日	9日
			しきょうしき 始業式	きゅうしょく 給食なし
12日   成人の日	13日 ゆかりごはん にく 肉じゃが こまつな 小松菜のおかか和え あ きな粉餅風白玉団子	14日 むぎ 麦ごはん しお 塩マーボー豆腐 どうふ だいこん 大根ナムル だいがくいも 大芋	15日 ごはん さけ 鮭の野菜あんかけ やさい のり 野菜の海苔あえ いも じゃが芋とこんにゃくの炒り煮	16日 ごはん チャプチエ じゃことわかめの中華サラダ あつあ 厚揚げの中華煮
19日  ごはん さばの竜田揚げ ゆかり和え ひじきの五目煮	20日 ごはん にくどうふ 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ そう ポテトもち	21日 ごはん ゆーリンチー 油淋鶏 バンサンスー ぶどうゼリー	22日 ターメリックライス キーマカレー コーンフレークサラダ みかん	23日 わかめごはん ししゃものから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 に やさしいた 野菜炒め
26日  ごはん プルコギ チョレギサラダ 青りんごゼリー	27日 わかめごはん ヒレカツ コーンサラダ ごもくまめ 五目豆	28日 パセリごはん 照り焼きハンバーグ て や ブロッコリーのソテー スイートポテト	29日 パン+マーマレードジャム しろみさかな 白身魚フライ ごまドレサラダ さつまバター風	30日 ごはん ぶたにく 豚肉と冬野菜のすき煮 こまつな 小松菜の梅肉あえ あお だいず 青のり大豆

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※ 水筒・箸・スープ等は各家庭からの御持参をお願いいたします。

平均栄養価：エネルギー498kcal たんぱく質15.5g 脂質14.4g 食塩相当量1.9g