



1月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
5日	6日	7日	8日	9日
🌸🍀🎀🌸🌸🍀🎀🌸🌸🍀🎀🌸			しぎょうしき 始業式	きゅうしよく 給食なし
12日	13日	14日	15日	16日
 成人の日	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 こもちふうしらたまだんご きな粉餅風白玉団子	むぎ 麦ごはん しお 塩マーボー豆腐 だいこん 大根ナムル だいがくいも 大学芋	ごはん さけ やさい 鮭の野菜あんかけ やさいのり 野菜の海苔あえ じゃが芋とこんにゃくの炒り煮	ごはん チャプチェ じゃことわかめの中華サラダ あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん さばの竜田揚げ ゆかり和え ひじきの五目煮	ごはん にくとうふ 肉豆腐 ほうれん草 ほうれん草のごまあえ ポテトもち	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 バンサンスー ぶどうゼリー	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	わかめごはん ししゃものから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 やさしいた 野菜炒め
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん プルコギ チョレギサラダ あお 青りんごゼリー	わかめごはん ヒレカツ コーンサラダ ごもくまめ 五目豆	パセリごはん てや 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのソテー スイートポテト	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	ごはん ぶたにく ふゆやさい 豚肉と冬野菜のすき煮 こまつな ばいにく 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・ｽﾌﾟｰﾝ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