

1月のよていこんだて

★牛乳は、毎日200mL つきます。
★給食で使用する主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)
★果物などの使用食材は、収穫状況等により変更する場合があります。

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
じんじつ 人日の節句 (1/7)	せつく 七草がゆ ななくさ 7種類の若菜を入れた おかゆを食べ、 1年の健康を願う。	かがみびら 鏡開き (1/11)	しるこ お汁粉 としがみさまそな 年神様へ供えてあつた かがみちわわ 鏡もちを小さく割り、 お汁粉やお雑煮に入れて 食べ、一年の幸せを願う。	
19日 きつねうどん チーズポテト くだもの 	20日 とうふ入りカレーピラフ たらフライ フルーツヨーグルトあえ 	21日 わかめごはん 白玉ぞうに おろし ハンバーグ 	22日 ロールパン ポークシチュー (ブラウンシチュー) こまつなサラダ くだもの 	23日 ごはん とうふとえびの チリソース煮 ぎょうざ おひたし
ゆでうどん・油あげ・ほうれん草・ねぎ・たもぎ茸・かまぼこ・しいたけ/じゃがいも・チーズ・牛乳・さとう・バター・スキムミルク(『天草(あまくさ)』などのかんきつ類)	はいが米・大麦・玉ねぎ・とうふ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・バター/すけとうだらフライ・油/かんづめ(みかん・パイン・もも・なし・夏みかん)・ヨーグルト	はいが米・大麦・わかめ・ごま/白玉団子・とり肉・にんじん・大根・こまつな・えのきたけ・かまぼこ/ハンバーグ(牛肉・玉ねぎ・ぶた肉)・油・大根	ロールパン/玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ぶた肉・トマト・さやいんげん・セロリ・小麦粉・油/こまつな・はるさめ・ハム・ひじき/(パインかんづめ)	ごはん・とうふ・えび・ねぎ・にんじん・しいたけ・小麦粉・油/ぎょうざ(ぶた肉・野菜・とり肉)・油/もやし・こまつな・かつおぶし
26日 しょうゆラーメン だいがくいも くだもの 	27日 ほうれんそうピラフ だいすり カレーコロッケ くだもの 	28日 ぶたすきどん みそしる ししゃものからあげ 	29日 くろコッペパン あさりのチャウダー たこやき風てんぷら くだもの 	30日 カレーライス たたききゅうり
ゆでラーメン・もやし・ぶた肉・玉ねぎ・ほうれん草・ねぎ・メンマ・にんじん・かまぼこ・くきわかめ/さつまいも・油・水あめ/(デコポンなどのかんきつ類)	はいが米・大麦・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・コーン・ベーコン・バター/コロッケ(じゃがいも・大豆)・油/(もものかんづめ)	ごはん・玉ねぎ・しらたき・ぶた肉・ほうれん草・たけのこ・たもぎ茸・こうやどうふ・わかめ・ねぎ・みそ・子持ちカラフト・ししゃも・小麦粉・油	黒コッペパン/玉ねぎ・じゃがいも・あさり・にんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/とうふ入りかまぼこ・小麦粉・卵・油/(りんご)	ごはん・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ぶた肉・セロリ・りんご・小麦粉・油・カレールウ/きゅうり

