



# こんげつ よていこんだてひょう 今月の予定献立表

月	火	水	木	金
<p>新年あけましておめでとうございます  <small>しんねん</small>  <small>ことし</small>今年も、おいしく、<small>あんぜん</small>安全な給食を調理員さんと力を合わせて作っていきたく  <small>おも</small>思います。よろしくお願ひします。  <small>ほんかくてき</small>本格的に寒い季節になりました。<small>かんそう</small>乾燥した毎日で、<small>わたし</small>私たちののどや鼻も乾燥し  <small>めんえき</small>てしまい、免疫機能が弱まっています。こういう季節は、<small>きせつ</small>ビタミンAとCを多く  <small>と</small>摂るようにして、<small>かんせんしやう</small>感染症予防に努めましよう。  <small>こ</small>色の濃い野菜から<small>い</small>ビタミンA、そして、<small>いま</small>今が旬のみかんを  <small>た</small>食べたら<small>しん</small>ビタミンCがしっかりと摂れます。</p>				<p>9  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>まつかぜ</small>松風焼き          おひたし  <small>ごもく</small>五目きんぴら  <small>ななくさ</small>七草汁</p>
<p>12  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>せいじん</small>成人の日  </p>	<p>13  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>さけ</small>鮭のねぎみそ焼き  <small>じゃが</small>じゃが芋の素揚げ  <small>やさい</small>野菜のごま酢和え  <small>だいこん</small>大根のみそ汁</p>	<p>14  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳  <small>こくさん</small>国産小麦のコッペパン  <small>ソース</small>ソース焼きそば  <small>たまご</small>卵たっぷりポテサラ  <small>だいず</small>大豆のつぶつぶスープ</p>	<p>15  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>タンドリー</small>タンドリーチキン  <small>ゆで</small>ゆでブロッコリー  <small>マカロニ</small>マカロニサラダ  <small>かき</small>角切り野菜のスープ</p>	<p>16  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          クッパ  <small>チャプチェ</small>チャプチェ  <small>チョレギ</small>チョレギサラダ</p>
<p>19  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>とり</small>鶏肉の香味しょうゆ焼き  <small>ブ</small>ブロッコリーのごま和え  <small>マセドアン</small>マセドアンサラダ  <small>キャベツ</small>キャベツのみそ汁</p>	<p>20  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>マーボー</small>マーボー豆腐  <small>やさい</small>野菜の中華和え  <small>にら</small>にらたま汁</p>	<p>21  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>むろあじ</small>むろあじのメンチカツ  <small>せん切り</small>せん切りキャベツ  <small>きりぼし</small>切干大根の煮物  <small>じゃが</small>じゃが芋のみそ汁</p>	<p>22  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳  <small>冬の</small>冬のチキンカレーライス  <small>ツナ</small>ツナサラダ  <small>くだもの</small>くだもの  <small>(りんご)</small>(りんご)  <small>カレー</small>カレーライスの日</p>	<p>23  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳  <small>たっ</small>たっぷり野菜の  <small>みそ</small>みそラーメン  <small>のり</small>のり塩ポテト  <small>フルーツ</small>フルーツヨーグルト</p>
<p>26  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>だいこん</small>大根と豚肉のべっこう煮  <small>あおな</small>青菜のえのき和え  <small>なめ</small>なめこ汁</p>	<p>27  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>豆腐</small>豆腐ハンバーグ  <small>ゆで</small>ゆでブロッコリー  <small>すき</small>すき昆布の煮物  <small>はくさい</small>白菜のみそ汁</p>	<p>28  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳  <small>ガーリック</small>ガーリックチャーハン  <small>ナムル</small>ナムル  <small>豆腐</small>豆腐とわかめのスープ</p>	<p>29  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳          ごはん  <small>とり</small>鶏のから揚げ  <small>あお</small>青のり粉ふき芋  <small>だいこん</small>大根のごま酢和え  <small>キャベツ</small>キャベツと厚揚げのみそ汁</p>	<p>30  <small>ぎゆうにゆう</small>牛乳  <small>こくさん</small>国産小麦のコッペパン  <small>こめ</small>米粉のカスタードクリーム  <small>ポトフ</small>ポトフ  <small>れんこん</small>れんこんサラダ</p>