

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる		体をつくる		体の調子を整える				
4	火	ひじきごはん ぶりの照り焼き だいこんとにんじんのなます	紅白蒸しパン 牛乳	米油	砂糖 米粉	牛乳 ぶり	油揚げ みそ	にんじん だいこん えのき	ひじき なめこ	しょうが ねぎ	味噌おにぎり 牛乳	
5	水	ごはん 松風焼き かぶと揚げの煮物	黒豆きなこ蒸しパン 牛乳	米 小麦粉	砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	豆腐 みそ バター	たまねぎ だいこん	かぶ まいたけ	にんじん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳	
6	木	ごはん かれののマヨコーン焼き 野菜のトマト煮	海苔チーズトースト 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	マヨネーズ 砂糖 食パン	牛乳 みそ	かれのい チーズ	コーン にんじん こまつな	キャベツ しめじ	たまねぎ トマト	茶飯おにぎり 牛乳	
7	金	麻婆豆腐丼 白菜のおかかサラダ	わかめスープ 麦茶 果物	七草粥 牛乳	米 じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉	豆腐 みそ	にんじん はくさい えのき	しいたけ もやし しょうが	ねぎ ほうれん草 にんにく	青のりおにぎり 牛乳	
8	土	味噌うどん かぼちゃの煮物	ゆかりおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳 みそ	鶏肉	しいたけ たまねぎ こまつな	キャベツ かぼちゃ	にんじん ねぎ	ビスケット 牛乳	
11	火	ごはん かじきのごま焼き 野菜の中華炒め	クッキー 牛乳	米 ごま油 小麦粉	片栗粉 砂糖	牛乳 ごま バター	かじき みそ	しょうが たまねぎ しめじ	キャベツ ニラ わかめ	にんじん だいこん	味噌おにぎり 牛乳	
12	水	ごはん ボークチャップ ブロッコリーのごまサラダ	コロコロチーズパン 牛乳	米 砂糖 小麦粉	油 ながいも	牛乳 ごま バター	豚肉 チーズ	もやし キャベツ まいたけ	玉ねぎ ブロッコリー こまつな	しょうが にんじん	おかかおにぎり 牛乳	
13	木	ごはん かれのの磯焼き さつまいもの煮物	ポップコーン 牛乳	米 砂糖	さつまいも コーン	牛乳 みそ	かれのい バター	たまねぎ かぶ	にんじん えのき	いんげん	茶飯おにぎり 牛乳	
14	金	カレーライス 春雨サラダ	すまし汁 麦茶 果物	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも 春雨 ロールパン	牛乳 バター	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ	しめじ ねぎ しょうが	青のりおにぎり 牛乳	
15	土	ちゃんぽんうどん だいこんの煮物	麦茶 果物	ごま塩おにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	豚肉	もやし だいこん	キャベツ にんじん	しめじ たまねぎ	ビスケット 牛乳	
17	月	ごはん 鶏肉のねぎソースがけ 白菜とニラの和え物	みそ汁 麦茶 果物	かぼちゃのあべかわ 牛乳	米 ごま油	片栗粉 砂糖	牛乳 豆腐 きな粉	ねぎ にんじん かぼちゃ	はくさい 玉ねぎ	ニラ ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳	
18	火	ごはん ぶりの照り焼き だいこんとにんじんのなます	みそ汁 麦茶 果物	バタートースト 牛乳	米 砂糖	油 食パン	牛乳 みそ バター	しょうが なめこ	だいこん ねぎ	にんじん えのき	味噌おにぎり 牛乳	
19	水	ごはん 松風焼き かぶと揚げの煮物	すまし汁 麦茶 果物	黒豆きなこ蒸しパン 牛乳	米 小麦粉	砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	豆腐 みそ バター	たまねぎ だいこん	かぶ まいたけ	にんじん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
20	木	ごはん かれののマヨコーン焼き 野菜のトマト煮	みそ汁 麦茶 果物	海苔チーズトースト 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	マヨネーズ 砂糖 食パン	牛乳 みそ	かれのい チーズ	コーン にんじん こまつな	キャベツ しめじ トマト	茶飯おにぎり 牛乳	
21	金	麻婆豆腐丼 白菜のおかかサラダ	わかめスープ 麦茶 果物	鮭おにぎり 牛乳	米 じゃがいも ごま油	砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 鮭	豆腐 みそ	にんじん はくさい えのき	しいたけ しょうが	ねぎ ほうれん草 にんにく	青のりおにぎり 牛乳
22	土	味噌うどん かぼちゃの煮物	麦茶 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳 みそ	鶏肉	しいたけ たまねぎ かぼちゃ	キャベツ こまつな	にんじん ねぎ	ビスケット 牛乳
24	月	厨房内工事のため、お弁当での提供となります。										
25	火											
26	水											
27	木											
28	金											
29	土	ちゃんぽんうどん だいこんの煮物	麦茶 果物	ごま塩おにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳 ごま	豚肉	もやし だいこん	キャベツ にんじん	しめじ たまねぎ	ビスケット 牛乳
31	月	ごはん 鶏肉のねぎソースがけ 白菜とニラの和え物	みそ汁 麦茶 果物	かぼちゃのあべかわ 牛乳	米 ごま油	片栗粉 砂糖	牛乳 豆腐 きな粉	鶏肉 みそ	ねぎ にんじん かぼちゃ	はくさい 玉ねぎ	ニラ ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳



あけましておめでとうございます



おせち料理などたくさん美味しいごはんを食べて年末年始を
楽しく過ごせましたか？
日本には昔から様々な願いが込められた料理があります。
どんな料理があるのか見てみましょう！

黒豆 その年の邪気を払ってまめに暮らせますように

栗きんとん 金団と書き金運を呼ぶ縁起物

たたきごぼう 豊年と健康で無事なことを願って

昆布巻き 「よろこぶ」の言葉にかけた縁起物

1月の行事食として

1月7日に七草がゆがあります。

年末年始でたくさん食べて疲れた胃腸を
整える効果と、健康で平和に暮らせます
ようにという意味があります。

今年も安全で美味しい給食を心を込めて
提供いたします！



