

## 1月給食だより



新年あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。  
 年末年始はどのようにお過ごしになりましたか。寒さも一段と厳しくなり、風邪などの感染症が流行する時期です。  
 手洗い・うがいをしっかりとし、からだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう。  
 今年も子どもたちのために安全でおいしい給食を一生懸命作っていきたいと思います。よろしくお願ひ致します。



月	火	水	木	金
<p><b>6</b> ちらし寿司 切干大根の煮物 にゅうめん汁</p> <p>○精白米 ちらし寿司の素 きゅうり きざみのり ○切干大根 人参 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○そうめん 玉ねぎ わかめ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>7</b> ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 中華スープ</p> <p>○精白米 ○鮭 砂糖 濃口 酒 みりん キャノーラ油 ○高野豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○チンゲン菜 太もやし 中華料理の素</p> <p>パンケーキ(七草) 牛乳</p>	<p><b>8</b> ごはん すき焼き風煮込み ほうれん草のごま和え みそ汁</p> <p>○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにゃく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 太もやし 人参 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>りんご寒天 ビスケット 牛乳</p>	<p><b>9</b> ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 片栗粉 ○じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ ハム 砂糖 マヨドレ ○小松菜 コーン ブイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>10</b> 野菜あんかけうどん 竹輪の天ぷら</p> <p>○うどん 鶏肉 白菜 大根 人参 青ねぎ 土生姜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○竹輪 天ぷら粉</p> <p>おにぎり(おかか) お茶</p>
<p><b>13</b></p> <p>成人の日</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>14</b> ごはん ササミフライ 小松菜の煮浸し すまし汁</p> <p>○精白米 ○ささみ ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○麩 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>15</b> ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○わかめ 白ごま 鶏がら</p> <p>パナナケーキ 牛乳</p>	<p><b>16</b> 焼きそば かぼちゃの煮物 みそ汁</p> <p>○中華そば 豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン とんかつソース 濃口 ケチャップ 砂糖 ○かぼちゃ グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 ○大根 薄揚げ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>17</b> 卵不使用小山型パン じゃが芋とベーコンの煮込み ドレッシングサラダ</p> <p>○卵不使用小山型パン ○スバゲティ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン ブイヨン 淡口 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>おにぎり(青菜) 牛乳</p>
<p><b>20</b> ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○白身魚 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○きゃべつ 人参 ブイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>21</b> ごはん 肉じゃが きゃべつのおかか和え みそ汁</p> <p>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○豆腐 ほうれん草 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>ドーナツ 牛乳</p>	<p><b>22</b> ごはん 八宝菜 酢の物 中華スープ</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 酒 鶏がら 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○小松菜 玉ねぎ 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>23</b> ごはん 厚揚げと野菜の煮込み チンゲン菜の和え物 すまし汁</p> <p>○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○チンゲン菜 人参 淡口 みりん ○わかめ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>りんごケーキ 牛乳</p>	<p><b>24</b> ポークカレーライス コーンサラダ</p> <p>○精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ バイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>お菓子 牛乳</p>
<p><b>27</b> ピラフ ブロッコリーのツナマヨ 洋風スープ</p> <p>○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ブイヨン ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○かぶ 白菜 ブイヨン</p> <p>お好み焼き 牛乳</p>	<p><b>28</b> ごはん 関東煮 海藻サラダ 中華スープ</p> <p>○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 ○玉ねぎ 人参 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>29</b> ごはん さばの煮付け 野菜三色和え すまし汁</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>揚げパンきな粉 牛乳</p>	<p><b>30</b> ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 小松菜のお浸し みそ汁</p> <p>○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにゃく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>31</b> 塩ラーメン じゃが芋フライ</p> <p>○中華そば 鶏肉 太もやし チンゲン菜 人参 鶏がら 濃口 ○じゃが芋 片栗粉</p> <p>おにぎり(ひじき) お茶</p>