

1月のこんだて

		8日(木)		9日(金)	
		ごはん チキンカレー 牛乳 ひじきマリネサラダ りんご 632kcal 22g		ごはん 牛乳 鯖のみぞれ煮 なめたけあえ もずくの味噌汁 花みかん 673kcal 25g	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
成人の日	パン 牛乳 ハンバーグの ワインソース のりごまポテト 大豆カレースープ 632kcal 26g	ごはん 牛乳 大根そぼろ煮 はたはたから揚げ 磯あえ 634kcal 24g	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ マヨネーズあえ なめこ汁 621kcal 26g	ぜんまいチャーハン 牛乳 春巻き キムチあえ 卵スープ プチチーズケーキ 616kcal 20g	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
ごはん 牛乳 肉じゃが 太巻き卵 もやしと油揚げの ごま酢あえ 684kcal 27g	わかめラーメン 牛乳 珍 ^{チンジュン} 珠 ^{ジュ} 丸子 こんにゃくサラダ 643kcal 28g	ごはん 牛乳 メープルサーモン 野菜サラダ クリームスープ 635kcal 26g	中華どんぶり 牛乳 ブロッコリーの おかかあえ 大学芋 670kcal 24g	ごはん 牛乳 たらごまソースかけ 浅漬け 豚汁 634kcal 27g	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
ごはん 牛乳 鮭の焼き漬け たくあんあえ 飛鳥汁 627kcal 33g	セルフ焼きそばパン (米粉パン) 牛乳 チンゲンサイと 春雨のスープ りんご 632kcal 25g	【海藻を食べよう】 わかめごはん 牛乳 シューアイス 鮭昆布巻き ひじきサラダ のり汁 606kcal 22g	【豆を食べよう】 ごはん 牛乳 大豆と鶏肉の 味噌いため 煮ごめ汁 680kcal 25g	【いもを食べよう】 里いもごはん 牛乳 ポテトコロケ 長いもサラダ さつま汁 706kcal 22g	
2月2日(月)	3日(火)				
【ごはんを食べよう】 セルフおにぎり 牛乳 塩鮭 ひじき金平 打ち豆汁 644kcal 28g	【野菜を食べよう】 ちゃんぽん麺 牛乳 切り干し大根 ごまあえ 福豆 649kcal 30g	<p>全国学校給食週間は24日(水)からですが、矢代小学校の給食週間は1月28日からです。</p> <p>献立は、長寿食となっています。</p> <p>長寿食を食べて、健康に良い食べ物を学びましょう。</p>			