

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子



1月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位：キロカロリー)

月	火	水	木	金
8 せいじん ひ 成人の日 	9 673 わかめごはん ななくさじる 七草汁 とりにく 鶏肉のからあげ ごま酢あえ ななくさ 七草にちなんだ献立	10 715 ごはん すき焼き風煮 おひたし やわらか黒豆	11 597 ごはん 中華風コーンスープ さけ やさい 鮭の野菜あんかけ いよかん	12 854 ちから カうどん 串フライ かぶのさっぱりづけ かがみひら 鏡開きにちなんだ献立
15 566 チキンライス コンソメスープ やさい 野菜サラダ	16 637 ごはん きりぼしだいこん うまに 切干大根の旨煮 はるさめ 春雨サラダ みかん	17 スキー教室 	18 769 カレーライス だいこん 大根サラダ ゼリー	19 756 ごはん にく 肉じゃが ハタハタのからあげ おはづけ 19日ふるさと給食
22 732 おにぎらず (ワスレカカリ) やさい 野菜たっぷりすまし汁 くろ 黒ごまれんこんきんぴら げんき きゅうしよく しあわせ元気給食	23 678 ごはん チゲスープ はるま 春巻き ナムル	24 618 ピラフ たまご 卵スープ やさい いた 野菜炒め	25 786 ちやめし ひる 茶飯・ひき汁 とりにく 鶏肉のからあげ・ミニフライ やさい ポル野菜 ヨーグルト・プリン・ぶどうゼリー セレクト給食	26 711 コッペパン カレーシチュー ちくわの天ぷら キャベツ・マーガリン きゅうしよきねんび 給食 記念日にちなんだ献立
29 580 ごはん ポテトスープ ハンバーグ もやしのカレーマリネ	30 722 ごはん こに 小煮しめ ぎょうざ しお 塩もみ	31 721 ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 にんじん 人参とコーンの和え物	<p>1月のお米は イクヒカリです! 1月のお米は、勝山市産イクヒカリを使用します。イクヒカリは平成16年に生まれた粘りと甘みの強いお米です。いつも食べているコシヒカリと比べてみてください。</p> 	

※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。

※献立の変更をする場合があります。



かがみひら しょうがつ そな かがみ まつ うち あ がつ にち
 鏡開きとは、お正月にお供えした鏡もちを、松の内が明けた1月11日にみんな
 た けんこう いの ぎょうじ
 で食べて健康をお祈りする行事といわれています。「切る・割る」という言葉は
 えんぎ わる ひら ことば つか
 縁起が悪いとされているため、「開く」という言葉を遣うのです。

