



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6 牛乳 麦ごはん&しそひじき 揚げ餃子 シーフードサラダ みそ汁(白菜) 小学校欠食
 <p>あけましておめでとう ございます。 今年もよろしくお願 いいたします。</p>				
9	10 牛乳 麦ごはん レンコンのはさみ揚げ 切り干し大根の炒り煮 三平汁	11 牛乳 黒米ごはん 松風焼き おひたし 七草汁	12 牛乳 丸パン たらフライ &ノンエッグマヨネーズ キャベツサラダ コンソメスープ	13 牛乳 ハヤシライス 大豆といりこの磯あえ りんご
 成人の日 				
16 牛乳 麦ごはん ワラサのみそ漬け焼 鶏肉とうずらの甘辛煮 豆腐汁 ブルーベリーゼリー	17 牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉みそかけ ごまネーズサラダ 白菜汁	18 牛乳 麦ごはん エビチリソース こんにゃくサラダ チンゲンサイのスープ ヨーグルト	19 牛乳 メロンパン チキンのコーンフレーク焼き かみかみサラダ コーンスープ 中1-4 希望献立	20 牛乳 麦ごはん かじきの竜田揚げ かぼちゃサラダ 豚汁 ぼんかん
23 牛乳 発芽玄米ごはん ソースカツ ゆずの香りあえ 白菜そぼろ汁 ミニフィッシュ 小5欠食	24 牛乳 麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ツナサラダ かぶのポトフ 小4欠食	25 牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが炒め たくあん漬けあえ 吉野汁 まつかぜ・つつじ欠食	26 牛乳 ミルクパン チリコンカン はるさめサラダ 野菜スープ 中学A欠食	27 牛乳 わかめごはん ささみのレモンソース 大根とほたてのサラダ ABCスープ レモンタルト 6-4・中1-1 希望献立
30 牛乳 麦ごはん さばのうま煮 ひじきサラダ 鶏ごぼうスープ かみかみ献立	31 牛乳 キムタクごはん 山賊焼き シャキシャキポテトサラダ かきたま汁 中1-2.3希望献立	都合により献立が変更になることがあります。 1月24日～30日は、 全国学校給食週間 です  <p>明治22年に始まった学校給食は戦争により一時中断しましたが、ララ (アメリカの民間団体)などからの援助を受け、昭和21年の12月24日に 三都県(東京・神奈川・千葉)で試験的に実施され、その後、再開されました。 この日を記念し、「学校給食感謝の日」が定められました。 その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、 冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。</p>		

白菜そぼろ汁

鶏ひき肉	40g	 <p>【作り方】 1.白菜、にんじんは短冊切り、 ねぎは小口切り、こまつなは2cmの ざく切りにする。 2.しょうがはすりおろしておく。 3.鍋に油をあたため、鶏ひき肉をばら ばらになるまで炒める。 4.3にだし汁と1のやさいを入れて煮る。 調味料で味付けをする。 5.2のしょうがを入れ、水溶性片栗粉で とろみをつけて、できあがり♪</p>
白菜	120g	
にんじん	15g	
ねぎ	15g	
こまつな	20g	
しょうが	1g	
だし汁	4カップ	
油	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1/4	
片栗粉	小さじ1/2	

