



がつ
1月

ひょう
こんだて表



出典：いらすとや

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
	<p>がつ 1月</p> <p>し どうもくひょう 指導目標</p> <p>きゅうしょくしどう きゅうしょく ○給食指導：給食について知ろう</p> <p>えいようしどう あさ からだ あた ○栄養指導：朝ごはんんで体を温めよう</p>			
	13日	14日	15日	16日
<p>せいじん ひ 【成人の日】</p> <p>成人の日</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>みずな だいこん 水菜と大根のサラダ</p> <p>プリン</p>	<p>こしょうがつ ぎょうじしよく 【小正月の行事食】</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ふたにく ふゆ やさい 豚肉と冬野菜のかげうどん</p> <p>あずき い まつちや む あずき入り抹茶蒸しパン</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さかな ほん て や 魚(本ぶり)の照り焼き</p> <p>だいこん にんじん す もの 大根と人参の酢の物</p> <p>しらたまじる 白玉汁</p>	<p>てつぶんきょうか 【鉄分強化】</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ガーリックトースト</p> <p>◆レンズ豆のスープ</p> <p>みかん</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あぶたま どん あぶたま丼</p> <p>やさい しょうゆ 野菜のにんにく醤油 ドレッシング</p> <p>りんご</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>まいぼーどう ふ どん 麻婆豆腐丼</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそラーメン</p> <p>スティックスイートポテト</p>	<p>【ふれあい農国会給食】</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>だいこん 大根めし</p> <p>さかな すけそう 魚(助宗たら)の 板橋区産ねぎみそ焼き</p> <p>しめじと卵のすまし汁</p>
27日	28日	29日	30日	31日
<p>ぜんこくがっこうきゅうじしよくしゅうかん ～全国学校給食週間～ 24日から30日</p>				
<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>こうみやさい 香味野菜とビーフンのスープ</p> <p>フルーツヨーグルトかけ</p>	<p>【タイムスリップ給食】</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こもくごはん</p> <p>いそべ あ ししゃもの磯辺揚げ</p> <p>えいよう しる 栄養みそ汁</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>オレンジ</p>	<p>【東京都の特産物】</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さかな しおこうじや 魚(さば)の塩麹焼き</p> <p>やさい 野菜のごま酢あえ</p> <p>あしたば めん い じる あしたば麺入りすまし汁</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>ぶたにく いも 豚肉とじゃが芋のみそ煮</p> <p>ツナサラダ</p>

◆は、不足しがちな「鉄」がたっぷりに入ったメニューです。
 ☆は、板橋区でとれた野菜を使ったメニューです。

※都合により献立を一部変更することがあります。