

# ★ ☆ 1 月 の 献 立 ☆ ★

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
			8日  〈始業式〉	9日  *チキンカレーライス *パリパリサラダ *果物（ハウス不知火） *牛乳
12日  〈成人の日〉	13日  *わかめと青菜のごはん *ししゃもの南蛮漬け *生揚げとじゃがいものそぼろ煮 *牛乳  〈鉄強化献立〉	14日  *フレンチトースト *鶏肉と大豆のトマト煮 *コーンサラダ *牛乳	15日  *味噌ラーメン *青のりビーンズポテト *みかん *牛乳	16日  *パプリカライスのホワイトソースがけ（エビなし） *海藻サラダ *アップルゼリー *牛乳
19日  *冬野菜うどん *大学芋 *牛乳	20日  *ソースカツ丼 *ゆで野菜のごま和え *豆腐の味噌汁 *牛乳	21日  *キムチチャーハン *魚の板橋区産長ねぎソース *中華スープ *牛乳  〈ふれあい農園会給食〉	22日  *プルコギ丼 *トック入りわかめスープ *りんご *牛乳	23日  *黒砂糖コッペ *チキングラタン *野菜スープ *牛乳
26日  *麻婆豆腐丼 *中華サラダ *ぶどうゼリー *牛乳	27日  *ごぼうピラフ *魚のマスタード焼き *ポテたまトマトスープ *牛乳	28日  *セサミトースト *ハンガリーシチュー *フルーツヨーグルト *牛乳	29日  *ご飯 *鮭の塩焼き *おひたし *すいとん *牛乳	30日  *五目ご飯 *ツナ入り卵焼き *大根の味噌汁 *牛乳

・8日（木）始業式・・・給食はありません。

★1月の給食目標 : 給食のねらいや歴史を理解して食事をしよう  
 ★1月の栄養目標 : 日本型食生活を見直そう

★1月のおすすめ給食はこちら★

- ・13日（火）鉄分強化献立 : 成長期に必要な鉄分を強化した献立です。
- ・21日（水）ふれあい農園会給食 : 板橋区産の長ねぎを使用します。  
 ～旬の食材もたくさん登場します！お楽しみに～