

1月の献立

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
			8日	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	13日	14日	15日	16日
〈成人の日〉	<ul style="list-style-type: none"> *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 <p style="text-align: center;">〈鉄強化献立〉</p>	<ul style="list-style-type: none"> *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 	<ul style="list-style-type: none"> *味噌ラーメン *青のりビーンズポテト *みかん *牛乳 	<small>*パブリカライスのホワイトソースかけ（エビなし）</small> <ul style="list-style-type: none"> *海藻サラダ *アップルゼリー *牛乳
19日	20日	21日	22日	23日
<ul style="list-style-type: none"> *冬野菜うどん *大学芋 *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *ソースカツ丼 *ゆで野菜のごま和え *豆腐の味噌汁 *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *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 	<ul style="list-style-type: none"> *ブルコギ丼 *トック入りわかめスープ *りんご *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *黒砂糖コッペ *チキングラタン *野菜スープ *牛乳
26日	27日	28日	29日	30日
<ul style="list-style-type: none"> *麻婆豆腐丼 *中華サラダ *ふどうゼリー *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *ごぼうピラフ *魚のマスタード焼き *ポテたまとマトスープ *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *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 	<ul style="list-style-type: none"> *ご飯 *鮭の塩焼き *おひたし *すいとん *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *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～