

# せいじんのひ



9日

フルーツもりあわせ

ピビンパどんぶり

トックスープ

10日

こふきいも

あまエビのからあげ

ソフトめん

にくみそ

11日

ぜんざい

ブリのてりやき

(むぎいり)

こぶじる

みかん

12日

ほうれんそうとキャベツのソテー

にこみハンバーグ

コーンポタージュ

ミルク

13日

きりぼしだいこんのごまよごし

とりにくのオランダに

すましじる

16日

いためなます

イカのあられあげ

さつまじる

ふりかけ

17日

フルーツしらたま

スパゲティナポリタン

クロワッサン

ポトフ

こざかな

18日

くきわかめのいために

おやこどんぶり

(むぎいり)

いしかりじる

19日

カラフルサラダ

フライビーンズ

こめこココッパン

クリームシチュー

20日

うらがみそぼろ

ながさきてんぷら

ぐぞうに

23日

はくさいのじゃこんぶあえ

サケのわふうゆずバターソース

ぎほくづくしのみそしる

なんのうみかん

24日

やさいのしおいため

トンポーロウ

(むぎいり)

たけのことうみょうのたまごスープ

あんにんゼリー

25日

きんぎょめし

とりにくとだいずのもの

(むぎいり)

えんくうさいのみそしる

ぎふさんいちごゼリー

26日

もものかんづめ

フレンチサラダ

ココッパン

カレーシチュー

27日

チンゲンサイのいためもの

かんこくふうにくじゃが

はくさいとにくだんごのスープ

30日

こまつなとほしがきのおひたし

サバのみそに

いなかじる

31日

1/23~27は  
ぎふし  
がっこうきゅうしよくしゅうかん

23日 あじのたび「ながさきけん」  
24日 ちゅうがくせい がっこうきゅうしよくせんしゅけん  
ぎほくちゅうがっこうのせいとが かんがえた こんだて  
25日 ゆうこうとし ちゅうごく こうしゅうしのりょうり  
26日 ふるさとしよくざいの日  
27日 しょうわ40~50ねんだいのきゅうしよく

1月  
いちがし

このマークは  
「ふるさとしよくざいの日」  
すべてのこんだてに ぎふけんさんの  
しよくざいが つかわれています。

鉄分(てつぶん)が  
多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが  
多いこんだての日

(にほんがたしよくじ)  
「日本型食事」の日

あじのたび

こんげつは  
『ながさきけん』

まいつき19日は  
「しよくいくの日」  
しよくについて  
かんがえる日です。