

せいじんのひ



9日

フルーツもりあわせ

ビビンバどんぶり

トックスープ

10日

ぜんざい

プリのてりやき

みかん

(むぎいり) こぶじる

11日

こふきいも

あまエビのからあげ

ソフトめん

にくみそ

12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

13日

カラフルサラダ

フライビーンズ

こめココッパン

クリームシチュー

16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

17日

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

18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

19日

いためなます

イカのあられあげ

さつまじる

20日

もものかんづめ

フレンチサラダ

コッパン

カレーシチュー

23日

うらがみそぼろ

ながさきてんぷら

ぐぞうに

24日

きんぎょめし

とりにくとだいずのもの

えんくうさいのみそしる

25日

やさいのしおいため

トンポーロウ

たけのこととうみょうのたまごスープ

26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

27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

30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

31日

1/23~27は
ぎふし
がっこうきゅうしょくしゅうかん

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

1月
常磐小



このマークは
「ふるさとしょくざいの日」
すべてのこんだてに ぎふけんさんの
しょくざいが 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

(にほんがたしょくじ)
「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
「しょくいくの日」
しょくについて
かんがえる日です。