給食だより

	月	火	水	木	金	土
	今年も大変お世話になりました！来年もよろしくお願いします。					（1日） 元旦
昼食	（3日） 正月休み	（4日） 正月休み	（5日） 正月休み	（6日） お正月料理 	（7日） 七草粥 豚汁 白ご飯はいりません	（8日） 中華丼 卵スープ 果物
おやつ				田作り	きなこおむすび	お菓子
昼食	（10日） 成人の日	（11日） 魚の味噌マヨ焼き かぶのサラダ かぼちゃ汁	（12日） 年明けうどん 鶏肉の甘酢煮 ゆで野菜サラダ	（13日） すき焼き風煮 ほうれん草のじゃこ和え すまし汁	（14日） 煮魚 ポテトサラダ 豚汁	（15日） 冬野菜カレー 野菜サラダ 果物
おやつ		さつま芋ケーキ・牛乳	金魚飯	お菓子・牛乳	青菜おむすび	お菓子
昼食	（17日） 里芋のほっこり煮 小松菜のおかか和え すまし汁	（18日） 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	（19日） 誕生日会 	（20日） 豆腐の中華煮 春雨サラダ 卵スープ	（21日） 焼ししゃも スパゲティーサラダ れんこん団子汁	（22日） おかず入り弁当の日
おやつ	わかめおむすび	カナッペ・牛乳	誕生会ケーキ・牛乳	チーズ蒸しパン	梅じゃこおむすび	お菓子
昼食	（24日） カレー肉じゃが かぶの酢の物 ブロッコリーのスープ	（25日） 魚のオランダ揚げ かぼちゃサラダ 玉ねぎスープ	（26日） かまどクッキング 	（27日） 筑前煮 人参サラダ わかめ汁	（28日） 魚のホイル焼き 切り干し大根のソテー 田舎汁	（29日） 麻婆豆腐丼 中華スープ 果物
おやつ	さつま芋おむすび	アップルパイ・牛乳	おかき	苺大福・牛乳	チーズおむすび	お菓子
昼食	（31日） 厚焼き卵 ビーフンサラダ じゃが芋スープ					
おやつ	鮭おむすび					

1月の予定

1月7日(金)　七草粥※白ご飯はいりません

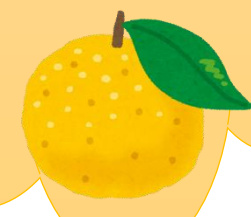
1月13日(木)　どんと焼き

1月14日(水)　味噌作り

1月26日(水)　かまどクッキング

1月においしい益田の食べ物

ゆずは「捨てるところがない」と言われ、果皮、果汁、果肉すべて食べることができます。
ゆずの皮に多く含まれているビタミンCは風邪の予防、疲労の回復、肌荒れなどの効果があります。
また、益田市産のゆずは鮮やかな黄色で、香りが高いのが特徴です。



12 月の食事の様子