



給食だより



	月	火	水	木	金	土
屋 食	(1日) お休み	(2日) お休み	(3日) お休み	(4日) お休み	(5日) お休み	(6日) おかず入り弁当の日
おやつ						お菓子
屋 食	(8日) 成人の日	(9日) 松風焼き ゆず入り紅白なます (保小中連携献立) 栗きんとん・すまし汁	(10日) 七草粥 すまし汁 白ご飯はいりません	(11日) カレー肉じゃが ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁	(12日) 魚のマヨコーン焼き 白菜(益田産)サラダ すまし汁	(13日) 豚丼 具たくさん味噌汁 果物
おやつ		ひじきおむすび	かぼちゃケーキ・牛乳	梅大福・牛乳	チキンライス	お菓子
屋 食	(15日) けんちん煮 ビーフンサラダ すまし汁	(16日) 魚のおろしソース (保小中連携献立) かぼちゃサラダ かぶの味噌汁	(17日) お誕生会 	(18日) 鶏肉のゆず味噌焼き コールスローサラダ クリームスープ	(19日) 煮魚 マカロニサラダ 豚汁	(20日) 三色丼 五目汁 果物
おやつ	鮭おむすび	バナナのきな粉和え	誕生ケーキ・牛乳	納豆トースト・牛乳	青菜のおむすび	お菓子
屋 食	(22日) ポークビーンズ 大根サラダ オニオンスープ	(23日) 魚の味噌煮 スパゲティサラダ すまし汁	(24日) 醤油ラーメン 豚肉と野菜のソテー 酢の物	(25日) 納豆ボール ワカメのサラダ 青菜の味噌汁	(26日) 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	(27日) さつまいもカレー フロッキーサラダ 果物
おやつ	きな粉おむすび	和風蒸しパン・牛乳	とほろおむすび	野菜フルーツ・牛乳	わかめおむすび	お菓子
屋 食	(29日) じゃが芋のとほろ煮 野菜の納豆和え 豆腐の味噌汁	(30日) 魚のフライ 春雨サラダ オニオンスープ	(31日) こんぶごはん(富山県) こんこん汁 果物			
おやつ	炊き込みおむすび	フルーツ盛り合わせ・牛乳	たくあんおむすび			

1月の予定

- 1/6 (土) おかず入り弁当の日
- 1/10日 (水) 七草粥
※白ご飯はいりません
- 1/16日 (火) どんと焼き

1月においしい海の生き物

フりは出世魚と呼ばれ、成長とともに名前が変わります。
地域によって違いますが、島根県では、モジャコツバス、ワカナ、ハマチ、メジ、マルゴ、フリと呼び名が変わっていきます。
12月から2月ごろのフリは寒フリと呼ばれ特に脂がのっておいしくなります。煮物や照り焼き、しゃぶしゃぶなどいろいろな料理を楽しみましょう。



クッキング
したよ!!

