



# きゅうしよくだより

2023年1月6日発行

## あけましておめでとうございます

今年も子どもたちが給食を楽しめるよう新メニューを取り入れながら、栄養バランスのとれた給食を心を込めて作りたくております。よろしくお願ひ致します。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。温かい朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



### 鏡開き

昔ながらの行事である、鏡開き。正月の間に年神様の代わりとして飾っておいた鏡餅を下げいただく儀式のことです。餅を開くことで年神様の恩恵を体内に取り込み、無病息災を願います。鏡餅を開く(割る)ときは、手や木づちを用いて開きます。家族が元気に過ごせるように願ひながら、ご家庭でもしてみてくださいね!



日曜	1がつのこんだて	おやつ
4 水	1月6日の給食→	
5 木		
6 金	おとぞ 千十シごはん まつかぜやき きんとん せんまいづけ すいもの	くろまめむしパン ミルク
7 土	わかめごはん ポテトグラタン フロッキー コンソメスープ オレンジ	あられ スキムミルク
9 月	せいじんのひ	
10 火	むぎごはん さかなのなんぼんづけ かぼちゃのにももの どうぶのみそしる	かいんとう ミルク
11 水	ロールパン ミートスパゲッティ エビフライ だいずスープ	じゃこおにぎり スキムミルク
12 木	ごこくまい うまに ちくわのカレーあげ だいこんのみそしる	どうぶがトースト コラ ミルク
13 金	むぎごはん さつまあげ せんぎりキャベツ なまふのすいもの	ホットケーキ ミルク
14 土	ごこくまい チャプチェ さつまいものレモンに たまごスープ	まるぼうろ ミルク
16 月	むぎごはん さかなのてんぷら きりほしだいこんに さつまいもじる	パインケーキ ミルク
17 火	げんまいのひ あつあげに くきわかめのあえもの きのこじる りんご	ふかしいも とうにゅう
18 水	あおなごはん ごもくにゅうめん にんじんしりしり さつまあげ キウイ	カルシウムせんべい ミルク
19 木	ごこくまい さかなのしおやき ポテトサラダ ごもくじる デザート	シリアルバー ミルク
20 金	むぎごはん すきやきふうに ちくわのいそべあげ はくさいのあえもの	きなこあげパン ミルク
21 土	サラダずし かぼちゃのそぼろあんかけ どうぶのすましじる	クッキー ミルク
23 月	むぎごはん さかなのネギソースかけ さつまいもサラダ なめこじる	ココアむしパン ミルク
24 火	ごこくまい チンジャオロースー れんこんのうめマヨあえ わかめスープ	ふなやき ミルク
25 水	むぎごはん ちゃんこなべ シシャモのフライ ひじきに りんご	クラッカー のおヨーグルト
26 木	しろパン タンドリーチキン スパゲッティサラダ ジュリエンスープ	せきはん ミルク
27 金	ごこくまい やさいたっぴりちゃんぽん なっとう はるまき キウイ	フルーツサンド ミルク
28 土	ハヤシライス フロッキーサラダ ゆでたまご オレンジ	せんべい ミルク
30 月	ごこくまい カレーにくじゃが ほうれんそうのあえもの どうぶのみそしる	ドーナツ ミルク
31 火	むぎごはん さかなのタルタルやき ジャーマンポテト ミネストローネ	じゃこマヨトースト ミルク

1月のクッキングは  
ふなやきづくりをします

