



1月 きゅうしょく はいぜんず



月		火		水		木		金	
8	せいじん ひ 成人の日 	9	ぎゅうにゅう レモンドレッシング あえ ほきフライ ミルクパン コーンクリーム スープ 明けましておめでとうございます。今年1年も元気に頑張りましょう！	10	きゅうしょく 給食なし 	11	きゅうぎょうび 休業日 	12	りんご ごもくにくだんご (小2こ 中高3こ) ぎゅうにゅう チャーハン みそワンタン スープ 今月の給食目標は「感謝の気持ちをもって食べよう」です。
15	オレンジ ぎゅうにゅう だいのごもくに まつかぜやき ごはん ちぢみなのみそしる	16	きゅうしょく 給食なし 	17	なつとう ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのもの さんまのかばやき ごはん はくさいのみそしる 多くの人たちのおかげで給食が食べられます。感謝して食べましょう！	18	ぎゅうにゅう レモンゼリー かぼちゃサラダ スパゲティナポリタン にくだんごのスープ 人気メニューのスパゲティです。上手にフォークで巻いて食べられるかな？	19	ぎゅうにゅう さつまいもむしパン カミカミサラダ ポークカレーライス サラダには、さきいかが入っています。よくかんで食べましょう。
ぜんこくがっこう きゅうしょくしゅうかんたくべつ 全国学校給食週間特別メニュー ~みやぎの食材を味わおう~									
22	ぎゅうにゅう みかん かぶとはくさいのあさづけ あぶらふどん じゃがいものみそしる	23	ヨーグルト ぎゅうにゅう まめまめサラダ とりにくのトマトに こめこパン くりはらさんやさいのポトフ	24	ぎゅうにゅう あじつけのり さんりくさんかいそうサラダ くじらのオーロラソース ごはん いもにじる	25	ぎゅうにゅう フルーツあんじん ぎゅうにゅう けせんぬまさんふかふかだんごスープ 気仙沼産のさめ(ふか)が入った肉だんごをスープに入れました。どんな味がするかな？	26	ぎゅうにゅう みやぎけんさんいちご(2こ) いずぬまさんれんこんきんぴら さばのねぎみそやき ごはん(ささにしき) はっとじる ささにしきは今年で誕生60周年になりました。あっさりとした口当たりで、和食との相性が抜群です。
29	ヨーグルト ぎゅうにゅう はるさめサラダ マーボー豆腐 ごはん わかめスープ	30	ぎゅうにゅう グリーンサラダ ほうれんそうとチーズのオムレツ バターロールパン ホタテチャウダー	31	ぎゅうにゅう スイートスプリング にくじゃが あかうおのこうみソースかけ ごはん わかめのみそしる 寒い日にも石けんを使って手をきれいに洗いましょう。				
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。		ほうれんそうの「旬」は冬です。一年中食べられますが夏より、冬の方が栄養もおいしさもアップします。							