

## 令和5年度1月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月	8日	成人の日		15日	ご飯	
			麻婆白菜		豚肉・大豆	
			豆腐と小松菜のナムル		大豆・ごま	
			卵スープ		卵	
			牛乳		乳	
火	9日	冬期休業		16日	ご飯	
			タツリタン		鶏肉・大豆・ごま	
			ごま和え		ごま・大豆	
			味噌汁		大豆	
			牛乳		乳	
水	10日	ポークカレー	豚肉・小麦・大豆	17日	クリームスパゲッティ	鶏肉・乳・小麦
		白菜のコールスローサラダ	りんご・豚肉・卵		チーズコロッケ	小麦・乳・大豆・卵・ゼラチン
		ベビーチーズ	乳		みかん	
		牛乳	乳		牛乳	乳
木	11日	ご飯		18日	ご飯	
		魚のカレー南蛮漬け	大豆		マスタードチキン	鶏肉
		ほうれん草の白和え	大豆・ごま		わかめと春雨の酢のもの	
		味噌汁	大豆		トマトと卵の中華スープ	大豆・卵・鶏肉・豚肉・胡瓜
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	12日	コッペパン	小麦・乳	19日	チキンライス	鶏肉・大豆・乳
		タンドリーチキン	鶏肉・大豆・乳		野菜のマリネ	胡瓜
		切り干し大根のサラダ	豚肉・大豆・卵・ごま		もずくスープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		わかめスープ	大豆・ごま		牛乳	乳
		牛乳	乳			

## 令和5年度1月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月	22日	ご飯		29日	ご飯	
		県産カジキカツ	小麦・大豆		チキン南蛮	鶏肉・小麦・大豆・卵
		大根サラダ	ごま・大豆		切り干し大根のサラダ(中華風)	ごま・大豆
		味噌汁	大豆		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
火	23日	中華丼	豚肉・いか・大豆・ごま・鶏肉	30日	大豆ミートカレー	大豆・豚肉
		蒸し餃子	豚肉・大豆・小麦		小松菜とピーマンのおかか和え	大豆
		味噌汁	大豆		プリン	卵・乳
		牛乳	乳		牛乳	乳
水	24日	かけそば	そば・大豆	31日	あんかけ焼きそば	小麦・大豆・豚肉
		野菜の天ぷら	鶏肉・小麦		おからコロッケ	大豆・豚肉・小麦・卵
		りんご	りんご		バナナ	バナナ
		牛乳	乳		牛乳	乳
木	25日	ご飯		<p style="text-align: center;"><b>「食を営む力」を身につけよう</b></p> <p>皆さんは今、高校生です。将来親元を離れ、1人で生活をしなければならなくなつた時、また、一緒に食べたい人ができたときに「何もできない」ではなく「自分でできるよ!」と言えるように、今からおうちの食事作りや準備に関わっていくのもよいですね。</p> <p>どんな年代になっても楽しく食べることができ、健康的な食生活を送ることが出来る「食を営む力」を身につけることは大切なことです。</p> <p>皆さんを育ててくれた保護者の方に感謝の気持ちをこめて、冬休み期間中に食事作りにチャレンジしてみてください。</p>		
		あじフライ	小麦・大豆			
		きんぴらごぼう	大豆・ごま			
		けんちん汁	大豆・ごま			
		牛乳	乳			
金	26日	ご飯				
		ポトフ	鶏肉			
		ひじき入りエスニックサラダ	大豆・ごま			
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・小麦・大豆			
		牛乳	乳			

## 令和5年度1月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月						
火						
水						
木						
金						