



	月	火	水	木	金					
こんだて	<p>あけましておめでとうございます</p> <p>ふゆやす お がつき はじ むかし いちがつに にがつに さんがつ 冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。 風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。</p> <p>お年玉はもちだった!?</p> <p>お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。 新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。</p>			8	9					
き	<p>しぎょうしき 始業式</p>			<p>ななくさあえ いわしのうめは</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>こめ むぎ じゃがいも でんぶん</p>					
あか				<p>ぎゅうにゅう いわし たまご かまぼこ かつおぶし・こんぶ(だし)</p>	<p>うめぼし かぶのは みずな せり にんじん だいこん かぶ たまねぎ えのきたけ しろねぎ</p>					
みどり				<p>557 23.1</p>	<p>557 23.1</p>					
こんだて	12	13	14	15	16					
き	<p>せいじんのひ 成人の日</p>									
あか	<p>しらあえ さばのしょうがに</p> <p>むぎごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>のりのつくだに ゆかりあえ</p> <p>ごはん おやこに</p>	<p>あずき しらたま かみかみチーズ ナッツサラダ</p> <p>コッペパン さつまいものポトフ</p>	<p>スティックセニョールの ごまネーズあえ さかなのかばやき</p> <p>むぎごはん だいこんとひきにくのあったかじる</p>	<p>こめ むぎ さとう こんにやく ごま じゃがいも でんぶん</p>	<p>こめ むぎ さとう こんにやく ごま ノンエッグマヨネーズ でんぶん</p>				
みどり	<p>ぎゅうにゅう さば どうふ あぶらあげ みそ いらこ(だし)</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご とり こやどうふ のりつくだに</p>	<p>パン さつまいも アーモンド あぶら しらたまもち さとう</p>	<p>ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ しらすぼし あずき</p>	<p>ぎゅうにゅう ホキ ハム わかめ どうふ とり</p>	<p>ぎゅうにゅう ホキ ハム わかめ どうふ とり</p>				
みどり	<p>しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ</p>	<p>にんじん たまねぎ しろねぎ しいたけ ゆかり はくさい もやし</p>	<p>にんじん だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり</p>	<p>しょうが スティックセニョール キャベツ にんじん だいこん はくさい しろねぎ しいたけ</p>	<p>657 26.8</p>	<p>576 23.6</p>	<p>589 20.9</p>	<p>609 23.6</p>		
こんだて	19	20	21	22	23					
き	<p>こくとう ごぼうのツナマヨサラダ</p> <p>ミルクパン とりしおうどん</p>	<p>ひごまるデー「きょうな」 きょうなのごまずあえ さかなのみぞれかけ</p> <p>むぎごはん たまねぎのみそしる</p>	<p>もやしのナムル</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p>	<p>かいそうサラダ ホキフライ</p> <p>まるパン コーンとたまごのスープ</p>	<p>りんご ほうれんそうのナッツあえ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>パン うどん あぶら ノンエッグマヨネーズ こくとう</p>	<p>こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま</p>	<p>こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら</p>	<p>パンパンこ むぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん</p>	<p>こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド</p>
あか	<p>ぎゅうにゅう とり いらこ かまぼこ あぶらあげ ツナ ひじき だいず</p>	<p>ぎゅうにゅう たら チキンフレイク どうふ あぶらあげ みそ わかめ いらこ(だし)</p>	<p>ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず みそ しらすぼし</p>	<p>ぎゅうにゅう ホキ わかめ たまご</p>	<p>ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう</p>	<p>にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが みずな ごぼう コーン</p>	<p>だいこん しょうが きょうな にんじん キャベツ れんこん たまねぎ しろねぎ</p>	<p>にんじん たまねぎ たけのこ しろねぎ しいたけ しょうが にんにく にもやし</p>	<p>キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン しろねぎ</p>	<p>トマトにんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ りんご</p>
みどり	<p>560 26.4</p>	<p>580 23.6</p>	<p>594 25.8</p>	<p>559 24.6</p>	<p>614 20.6</p>					
こんだて	26	27	28	29	30					
き	<p>★ゆうしゅうしょうこんだて フルーツヨーグルト カレージャーマン カリカリ</p> <p>ミルクパン やさいスープ</p>	<p>★おかしなきゅうしよくを あじわおう! そくせきづけ めざし</p> <p>むぎごはん こんさいのみそしる</p>	<p>★さいゆうしゅうしょう こんだて てづくりりんごゼリー キャベツとチキンのサラダ</p> <p>えいようまんてん! 「まごはやさしい」キーマカレー</p>	<p>だいこんのナッツサラダ</p> <p>コッペパン ミートボールとほうれんそうのクリーンスープ</p>	<p>★ゆうしゅうしょうこんだて もやしのごまずあえ かみごたえばつぐんぶたにくとれんこんのカレーこいだめ</p> <p>むぎごはん つみれじる</p>	<p>パン でんぶん じゃがいも あぶら</p>	<p>こめ むぎ こんにやくごま さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら</p>	<p>こめ さつまいも あぶら ごまあぶら あぶら さとう</p>	<p>パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド</p>	<p>こめ むぎ こんにやくごま さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら</p>
あか	<p>ぎゅうにゅう だいず ベーコン ウィンナー ヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう めざし どうふ あぶらあげ みそ いらこ(だし)</p>	<p>ぶたにく だいず こなかつお ひじき ぎゅうにゅう チキンフレイク ゼリーのもと</p>	<p>ぎゅうにゅう ミートボール いんげんまめ チーズ しらすぼし</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ さかなのつみれ わかめ かつおぶし・こんぶ(だし)</p>	<p>にんじん たまねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ はくさい しめじ しょうが どうふ</p>	<p>キャベツ たくあんづけ にんじん だいこん しろねぎ</p>	<p>にんじん たまねぎ れんこん しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご かじゅう</p>	<p>ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ だいこん きゅうり</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ さかなのつみれ わかめ かつおぶし・こんぶ(だし)</p>
みどり	<p>637 21.0</p>	<p>553 18.9</p>	<p>666 22.9</p>	<p>539 23.3</p>	<p>554 22.2</p>					