



1月になりました。
みんなお正月に色々なごはん食べたかな？おせちは食べたかな？今年はどんな年になるでしょうか。
色々なことに挑戦して、たくさん食べて、元気な
体で今年一年また過ごしましょうね。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>QRコードを読んでもらうと 本日のお弁当が見えます！ (食缶給食の場合は見れません)</p>			1日	2日
			年始休み	
5日	6日	7日	8日	9日
白飯120g ◎とんかつ ◎ケチャップ ◎肉だんご ◎コーンソテー ◎ビーフン炒 ◎白桃缶	白飯120g ◎たらこのトマト煮込み ◎ブロッコリー ◎麻婆豆腐 ◎マンゴー缶	白飯120g ◎鶏肉ケチャップ焼 ◎えびしゅうまい ◎三色ピーマンソテー ◎じゃが芋と鶏肉炒め ◎みかん缶	白飯120g ◎オムレツ ◎ケチャップ ◎肉だんご ◎コーンソテー ◎焼きうどん ◎黄桃缶	パンの日
小麦・乳・大豆・豚・鶏・ごまもも	りんご・豚・小麦・ごま・大豆	鶏・小麦・大豆・豚・卵・えびかに・ゼラチン・りんご・オレンジ	卵・大豆・小麦・乳・鶏・豚りんご・もも	
12日	13日	14日	15日	16日
成人の日	白飯120g ◎豚肉のチーズ焼き ◎白身魚フライ ◎タルタルソース ◎コーンソテー ◎キャベツと春雨の塩炒め ◎みかん缶	白飯120g ◎かれいの磯部揚げ ◎赤ウインナー ◎にんじんグラッセ ◎肉豆腐（肉野菜） ◎黄桃缶	白飯120g ◎鶏肉のカレー煮 ◎ブロッコリー ◎ポテト炒め ◎パイン缶	パンの日
	大豆・豚・乳・小麦・ごま鶏・オレンジ	卵・小麦・乳・大豆・牛・鶏豚・ゼラチン・もも	鶏・大豆・小麦・乳	
19日	20日	21日	22日	23日
白飯120g ◎炒り玉子 ◎ケチャップ ◎コーンコロッケ ◎ブロッコリー ◎ひじき炒め煮 ◎みかん缶	カレーの日 ★白ご飯持参	白飯120g ◎ますのクリーム煮 ◎花形人参 ◎豆腐のカレーミート ◎パイン缶	白飯120g ◎ミニハンバーグ ◎動物高野煮 ◎ほうれん草のナムル ◎じゃが芋とコーンのマヨ焼き ◎リンゴ缶	パンの日
卵・乳・大豆・小麦・鶏オレンジ		乳・大豆・小麦・鶏	小麦・乳・鶏・豚・大豆・ごま卵・りんご	
26日 学校給食（年長のみ）	27日	28日	29日	30日
白飯120g ◎ごまささみカツ ◎えびしゅうまい ◎にんじんグラッセ ◎玉ねぎとピーマンのデミグラス煮 ◎黄桃缶	白飯120g ◎他人煮 ◎はなかつまぼこ ◎さつま揚げ炒め煮 ◎パイン缶	白飯120g ◎豚肉のケチャップ焼き ◎牛肉コロッケ ◎中濃ソース ◎ほうれん草のナムル ◎筑前煮（鶏肉） ◎オレンジ	白飯120g ◎たらこの塩から揚げ ◎赤ウインナー ◎ブロッコリー ◎大豆の煮物 ◎マンゴー缶	パンの日
小麦・大豆・鶏・卵・えび・かに豚・ゼラチン・乳・もも	大豆・豚・卵・小麦	豚・小麦・大豆・鶏・卵・乳牛・ごま・オレンジ	小麦・乳・大豆・牛・鶏・豚ゼラチン	

※お米は道産ななつぼしブレンド米を使用しています。

☆フレア給与栄養量☆

●3～5歳児：エネルギー：390kcal
 蛋白質：12.7g～21g
 脂 質：8.7g～14g
 食塩相当量：1.0g～1.1g未満

年長学校給食体験メニュー

26日

ごはん

じゃがいもわかめと長ねぎのみそ汁
 豚肉のしょうが炒め
 シルバーサラダ
 牛乳



株式会社フレアサービス