

1月のこんだて



肢体特支 そしゃく食

月 火 水 木 金

10 ひ
せいじんの日

11 こうき こうはん
後期後半
じよぎょう かいし
授業開始

12 ぎょうじしょく かがみびら
行事食 鏡開き

牛乳 ぎゅうにゅう
かしわめし (たきこみなんぱん)

くりきんとん
ぞうに

具を炊き込む

13 牛乳
ぎゅうにゅう

じゃがいもは大きく切る

ツナじゃがいも
いちごマーガリン
はくさいのミルクスープ

パン

14 タルタル ひじきのいために
ソース
牛乳
ぎゅうにゅう

ししゃもフライ
ぶたじる

なんぱん

17 やさい ひこんだて
野菜の日献立

牛乳
ぎゅうにゅう

だいこんは大きく切る

だいこんのべっこうに
ひきわり
なっとう
かきたまじる

なんぱん

18 フルーツ あんにん
牛乳
ぎゅうにゅう

ココア クリーム
ツナサラダ
ピーズシチュー

にんじん
じゃがいもは大きく切る

パン

19 しょくいく ひ わしょくこんだて
食育の日 和食献立

牛乳
ぎゅうにゅう

ほうれんそうのおひたし
さばのホイル焼き
かぶのみそしる

かぶは大きく切る

なんぱん

20 ひじき ふりかけ
牛乳
ぎゅうにゅう

こうはくなます
にんじん
じゃがいもは大きく切る
にくと
じゃがいものふくめに

なんぱん

21 ちゅうがくせい
中学生レシピコンクール献立

牛乳
ぎゅうにゅう

レバーのオーロラソース
あまおういちごジャム
おおばしゅんぎくのにくだんごスープ

パン

24 たの こんだて
お楽しみ献立

牛乳
ぎゅうにゅう

いよかんゼリー
にんじんシリシリ
はちみつ
にくうどん

ソフトチーズパン

25 きたきゅうしゅうし きょうどりょうり
北九州市の郷土料理
ふくおかけん きょうどりょうり
福岡県の郷土料理

牛乳
ぎゅうにゅう

ゆかりあえ
いわしのぬかみそだき
だぶ

なんぱん

26 ほうれんそうソテー
牛乳
ぎゅうにゅう

ケチャップソースをかける
スクランブルエッグ
ケチャップソース
ブルーベリージャム
ブロッコリーのスープ

パン

27 むんがちょう きょうどりょうり
遠賀町の郷土料理

牛乳
ぎゅうにゅう

やさいのねりごまマヨネーズあえ
あまおういちごゼリー
とりすき

なんぱん

28 ブロッコリーは大きく切る
牛乳
ぎゅうにゅう

ブロッコリー
ハンバーグのケチャップソース
りんごジャム
やさいスープ

キャロットパン

31 ヨーグルト
牛乳
ぎゅうにゅう

はくとう(かん)
にんじん
だいこんは大きく切る

2等分の1切れ

だいこんカレー(なんぱん) ごはんにかけます

○ 噛み取り練習 (前歯を使う) ○ 捕食練習 (上唇を下ろす)

31日のだいこんカレーは、最初の数口は軟飯で捕食練習をしましょう。

※1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。