

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>ふゆ おお かん せんしやう 冬に多い感染症</p> <p>ふゆ おお かん せんしやう 冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。 ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。</p> <p>手洗い、うがいをしっかりしましょう！！</p>			9 おしょうがつこんだて	10 いちこのむヨーグルト
	あか きいろ	<p>こうはくなくます まつかぜやき ごはん しらたま そうに</p> <p>はさんて たべます</p> <p>ツナサラダ メンチカツ はくさい スープ まるパン</p>			<p>ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると ごはん パンこ ごま しらたまもち にんじん こまつな</p> <p>ぎゅうにゅう ふたにく チーズ たまご ツナ ベーコン まるパン パンこ</p>
みどり	<p>ごぼう ねぎ だいこん しいたけ</p>			<p>ほうれんそう にんじん キャベツ コーン はくさい たまねぎ</p>	
栄養	<p>692 kcal 27.6g 1.9g</p>			<p>644 kcal 31.1g 3.0g</p>	
こんだて	13 せいじん の ひ 成人の日	14	15	16 りんご	17
	あか きいろ	<p>さつまいもいりむし チョレギサラダ しょうがじょうゆ ちゅうかめん ラーメンスープ</p>	<p>あぶらあげのごますあえ ししゃものしよくあげ わかめごはん うすくずじる</p>	<p>こまつなと だいたいのサラダ さつまいもカレー (むぎごはん)</p>	<p>しょうゆフレンチ たらのみそマヨやき ごはん すきやきは</p>
みどり	<p>ぎゅうにゅう ふたにく なると ちゅうかめん さつまいも にんじん キャベツ もやし いら ねぎ きゅうり コーン</p>	<p>ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ ごはん ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう ふたにく だいたいの ハム ごはん むぎ さつまいも にんじん こまつな たまねぎ キャベツ りんご</p>	<p>ぎゅうにゅう たら ハム ふたにく とうふ ごはん マヨネーズ にんじん ほうれんそう しゅんぎく コーン もやし はくさい ねぎ えのきたけ</p>	
栄養	<p>631 kcal 23.8g 2.7g</p>	<p>620 kcal 28.3g 2.7g</p>	<p>687 kcal 23.5g 2.4g</p>	<p>607 kcal 28g 2.2g</p>	
こんだて	20	21	22	23 てまきり	24
	あか きいろ	<p>ゆきさらしあえ おぢやチチミ ごはん ぶのりの みそしる</p>	<p>よんしゃくだまマフィン はなびどん (むぎごはん) はなびじる</p>	<p>ひじきとみずなのてつじんサラダ レバーのてっこうあげ ごはん たまごスープ</p>	<p>きりぼしだいこんあえ さけのあまざけやき ごはん のっぺいじる</p>
みどり	<p>ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ツナ とうふ ごはん じゃがいも こめこ いら にんじん もやし キャベツ えのきたけ ねぎ はくさいキムチ</p>	<p>ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ごはん むぎ にんじん もやし キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ きりぼしだいこん</p>	<p>ぎゅうにゅう ふたにく レバー なると たまご ごはん さつまいも アーモンド にんじん コーン みずな キャベツ きくらげ えのきたけ ねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう さけ ツナ とりにく ごはん さといも こまつな にんじん きりぼしだいこん だいこん だけのこ きぬさや</p>	<p>ぎゅうにゅう カニカマ ハム ウィンナー コッパパン さつまいも にんじん プロッコリー コーン キャベツ はくさい だいこん セロリー</p>
栄養	<p>652 kcal 25.7g 2.3g</p>	<p>680 kcal 25.6g 2.0g</p>	<p>688 kcal 29.9g 2.4g</p>	<p>603 kcal 30.7g 1.7g</p>	<p>595 kcal 22.1g 2.8g</p>
こんだて	27	28 みかん	29	30	31
	あか きいろ	<p>きりぼしだいこんのゆきそば とりにくのコーンフ레이크やき ごはん コンソメ スープ</p>	<p>りっちゃん元気サラダ ソフトめん ミートソース ごはん ゆきみじる</p>	<p>ゆかりあえ さばのソースたつた ごはん ゆきみじる</p>	<p>しおナムル いかのしょうがやき ごはん だいこんとあつあ けのオイスターに</p>
みどり	<p>ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ごはん コーンフ레이크 さつまいも にんじん ピーマン きりぼしだいこん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう だいたいの ふたにく ハム ソフトめん にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん</p>	<p>ぎゅうにゅう さば ふたにく ごはん しらたまもち にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう いか ハム あつあげ ふたにく ごはん ごま にんじん こまつな もやし きゅうり たまねぎ だいこん きくらげ</p>	<p>ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご ごはん ワントン いら にんじん たまねぎ もやし ねぎ コーン しいたけ</p>
栄養	<p>692 kcal 30.2g 2.1g</p>	<p>694 kcal 29.7g 2.5g</p>	<p>659 kcal 26.4g 1.9g</p>	<p>604 kcal 30.6g 2.3g</p>	<p>691 kcal 30.2g 2.1g</p>

1月20日(月)~24日(金)は給食週間です

今年のテーマは「祝 市制70周年 知ろう！食べよう！うんめえ〜おぢやの宝」

今年度は、市制70周年を記念し、小千谷市の5つの宝をテーマにした献立が登場します。

小千谷の宝について理解を深める1週間にしましょう。

- ☆20日(月) 小千谷縮
- ☆21日(火) 花火
- ☆22日(水) 鉄工
- ☆23日(木) コシヒカリ
- ☆24日(金) 錦鯉

