



	月	火	水	木	金
1 こんだて	3 せつぶんこんだて ツナマヨあえ わかめのさばりあえ おからコロッケ すしめし けんちんじる セルフえほうまき	4 わかめのさばりあえ おからコロッケ ゆかりごはん スキーじる	5 いよかん しょうゆフレンチ ポークカレー (むぎごはん)	6 ごもくにまめ さわらのカレーマヨやき ごはん ほうれんそうととうふのみそじる	7 こんさいのラタトゥイユ てづくりオムレツ チョコチップパン とうにゅうのクリームスープ
	あか ぎゅうにゅう のり たまご ツナ とうふ きなこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう さわら だいず ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく とうにゅう
	さいら マヨネーズ さとう	ごはん パンこ じゃがいも さつまいも	ごはん むぎ じゃがいも	ごはん マヨネーズ	チョコチップパン じゃがいも
	みどり にんじん たまねぎ フーン だいこん ねぎ しょうが ねぎ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし いよかん	にんじん ほうれんそう ごぼう えだまめ えのきたけ たまねぎ	にんじん ほうれんそう トマト れんこん だいこん たまねぎ ごぼう しめじ コーン
栄養 702 kcal 24.0g 2.1g	665 kcal 23.1g 2.6g	639 kcal 21.3g 2.4g	608 kcal 28.4g 2.0g	699 kcal 29.1g 2.8g	
10 こんだて	11 建国記念日 しおナムル いかとポテトのチリソース ごはん しおちゃんこ スープ	12 雪遊び・ スキー教室 いそかあえ さばのピリからやき ごはん こうやどうふの たまごとじ	13 いそかあえ さばのピリからやき ごはん こうやどうふの たまごとじ	14 こめこのガトーショコラ こまつなとだいずのサラダ メキシカン ピラフ しおこうじ ポトフ	
	あか ぎゅうにゅう いか ハム とりにく なると		ぎゅうにゅう さば カニカマ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず とりにく	
	さいら ごはん くるまふ		ごはん じゃがいも	ごはん さつまいも こめこ	
	みどり にんじん こまつな にら もやし キャベツ えのきたけ ねぎ しいたけ		にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しいたけ きぬさや	にんじん ピーマン こまつな ブロッコリー たまねぎ コーン キャベツ	
栄養 603 kcal 24.9g 2.1g			652 kcal 29.3g 2.1g	708 kcal 21.4g 2.4g	
17 こんだて	18 きりぼしだいこんのもの とりのからあげ ごはん まめまめじる	19 わくわくメニュー ゆきんこサラダ たらのかんすりごまソース ごはん ききゅう スープ	20 たくあんあえ あつあげのおこのみソースやき ごはん とんじる	21 キャロットラペ リボンパスタ スープ まっちゃきなこあげパン	
	あか ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あひらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう たら ハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン	
	さいら ごはん	ごはん あぶら さとう	ごはん じゃがいも	ごはん コッパパン あぶら	
	みどり にんじん きりぼしだいこん しいたけ ねぎ えのきたけ	にんじん にら ほうれんそう たまねぎ もやし みかん	にんじん こまつな キャベツ れんこん ねぎ はくさい えのきたけ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ きゃべつ ねぎ しょうが もやし だいこん きくらげ	にんじん ブロッコリー あまなつ キャベツ コーン
栄養 632 kcal 29.2g 2.1g	706 kcal 32.2g 2.1g	613 kcal 29.4g 1.9g	612 kcal 24.2g 2.1g	595 kcal 21.4g 2.3g	
24 こんだて	25 きりぼしだいこんのごますあえ カップにくまん こめこめん カレーじる	26 いそマヨあえ さけのしおやき ごはん あつあげの オイスターに	27 じゃこのりあえ キャベツしゅうまい わかめ ごはん どさんこじる	28 ヨーグルト イタリアンスープ タコライス	
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう さけ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ	
	さいら	こめこめん こま	ごはん	ごはん じゃがいも パター	
	みどり	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし きゅうり きりぼしだいこん	こまつな にんじん もやし だいこん きくらげ	ほうれんそう にんじん こまつな れんこん たまねぎ しいたけ もやし コーン	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ キャベツ コーン
栄養	705 kcal 27.9g 2.7g	581 kcal 29.4g 1.7g	595 kcal 25.7g 2.6g	683 kcal 27.3g 2.0g	

### おちやっ子わくわくメニュー

今月のテーマは「風船一揆」です。

小千谷の冬といえば、風船一揆。

真っ白な雪原に、色とりどりの熱気球が並ぶ様子は、

小千谷の冬の名物です。

19日の給食では、風船一揆をイメージしたメニューが

登場します。お楽しみに！！

