



1月もいつけひょう

すききらいをせず、バランスよくたべよう！



郡山市立桑野小学校

月（げつ）	火（か）	水（すい）	木（もく）	金（きん）
10日 はくさいとしおこんぶのあえもの さばみそに ごはん きのこじる 	11日 3学期 始業式 (給食なし)	12日 ★鏡開き献立★ いかにんじん あつやきたまご なめし しらたまそうに 	13日 クリーム ゴールド チキンサラダ しよくばん ミネストローネ スープ 	14日 なっとう ちくさあえ むぎ さといもの みそしる
17日 はくさいとしおこんぶのあえもの さばみそに ごはん きのこじる 	18日 だいず プリン やさいサラダ コッペパン ホワイトシチュー 	19日 ★食育の日献立★ やさい ふりかけ こまつなと もやしのおひたし みそダレにくだんご ごはん だいずの いそに 	20日 むらさきいも チップス コーンサラダ くろまる パン ポトフ 	21日 りんご ゼリー はなやさい サラダ チキンカレー ライス
24日 ★給食週間献立★ あさづけ やきざかな ごはん まがりねき いり とんじる 	25日 ★給食週間献立★ ヨーグルト こふきいも ハンバーグ トマトソース こめこ パン はくさいと コーンの スープ 	26日 ★給食週間献立★ みかん きゃべつもち ソフト めん さわに うどん 	27日 ★給食週間献立★ あおな のりあえ とりにくの ごまみそがけ ごはん こづゆ 	28日 ★給食週間献立★ きりぼしだいこんの ふくめに さわらのレモン じょうゆかけ ごはん かきたま じる
31日 すきこんぶの こうみあえ エビシューマイ ごはん マーボー 豆腐 	ふゆ や さい 冬野菜クイズ せいかいできるかな？ Q1 次の野菜は、冬に多くとれる野菜です。 色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。 あお 青ねぎ だいこん 大根 ほうれん草 はくさい 白菜 ブロッコリー にんじん ごぼう Q2 冬においしいにんじんには、からだによい働きがたくさんあります。 当てはまるものに○をつけましょう。 ① 肌がきれいになる。 ② カゼをひきにくくする。 ③ ウンチが出にくくなる。 ④ 目によい。 すべ はい うん はい			