



予約変更 締め切り日	月	火	水	木	金
	3日 (2日:節分)	4日	5日	6日 (初午)	7日 (8日:事八日)
1/22	大豆ごはん イワシの蒲焼き 粉ふき芋 おかか和え 味噌汁 	ハヤシライス 白菜サラダ カブと玉ねぎのスープ デザート	ごはん 白身魚の漁師風ソース じゃがいものソテー ポトフ フルーツ	ひじきご飯 ぎせい豆腐 野菜のごま和え 芋の子汁 	ごはん 鶏肉の西京味噌焼き れんこんの金平 お事汁 フルーツ 
	I補給 - 809 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 734 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 634 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 785 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 736 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g
1/29	10日 ごはん 白身魚のチーズフライ ジャーマンポテト 白菜とワカメのスープ デザート	11日 <b>建国記念の日</b>	12日 (レトルトカレーの日) ナン シーフードカレー ブロッコリーとマカロニのサラダ フルーツ	13日 ごはん 五目卵焼き 野菜のごま味噌和え 寄せ鍋風スープ フルーツ	14日 (バレンタイン) キムチチャーハン もやしナムル きのこのスープ デザート 
	I補給 - 778 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g		I補給 - 668 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 842 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 666 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g
2/5	17日 (千切り大根の日) ごはん 肉豆腐 野菜の南蛮タレ 和風野菜スープ	18日 ごはん ポークチャップ ほうれん草のソテー 豆入り野菜スープ デザート	19日 ごはん 野菜炒め さつま汁 デザート	20日  <b>人権教室</b>	21日  <b>自宅学習日</b> 
	I補給 - 711 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 696 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g	I補給 - 809 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.4 g		
2/12	24日 <b>振替休日</b>	25日 <b>休業日</b>	26日 ごはん ぶり大根 味噌汁 デザート	27日 ごはん チンジャオロース わかめスープ デザート	28日 飲むヨーグルト (Fe) 八王子ラーメン おかか和え 切干大根の煮物
			I補給 - 865 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 656 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 559 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.6 g

牛乳は毎食つきます。  
材料の都合等の影響により、やむを得ず給食を変更する場合があります。  
給食は予約なしでは食べられません。期日内に忘れずに予約しましょう。

## ～節分～

冬から春へと季節が移り替わる「立春」の前日のこと。大豆をいった福豆をまいて鬼を払うとともに、福豆を食べて一年の幸福を祈る。

