

# 1月の給食

1月6日(月) 冬休み明け3時間。給食なし  
 1月7日(火) 千教研日課、給食なし  
 1月8日(水) 千教研のため給食はありません。

1月9日(木) 七草(1/7) 献立

A 献立



B 献立



日付	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立				
		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
9 (木)	七草ご飯 黒豆の甘煮	いなだの照焼き 沢煮椀	紅白なます いちご		七草あんかけ風うどん 和風みそサラダ	鶏の天ぷら 黒豆の甘煮	里芋の唐揚げ みかん				
		758	35.4	28.4	3.2	811	33.9	40.4	3.5		

1月10日(金)

A 献立



B 献立



日付	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立				
		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
10 (金)	ビビンバ わかめスープ	大豆とごぼうの揚げ煮 みかん			テーブルロール 小松菜とじゃこのサラダ	鯖のカレーパン 洋風ひたし豆	粉焼き ミストドネ	ルツ			
		800	31.4	31.7	2.5	771	34.8	35.0	2.7		