

2022年



新年度もよろしくお願ひします!

新型<sup>しんがた</sup>コロナウィルスの収束<sup>しゆうそく</sup>は、いまだ見えませんが、給食<sup>きゆうしょく</sup>提供<sup>ていきよう</sup>は感染<sup>かんせん</sup>予防<sup>よぼう</sup>に気をつけながら  
 全<sup>すべ</sup>て手<sup>て</sup>作り<sup>づく</sup>で、心<sup>こころ</sup>のこもった温<sup>あたた</sup>かい食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>の提<sup>てい</sup>供<sup>きよう</sup>を行<sup>おこな</sup>うよう心<sup>こころ</sup>掛<sup>か</sup>けています。  
 健康<sup>けんこう</sup>面<sup>めん</sup>や食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>面<sup>めん</sup>でのご相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>等<sup>とう</sup>ありましたら、いつでもご相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>ください。  
 今年<sup>こんねん</sup>度<sup>ど</sup>もよろしくお願<sup>ねが</sup>ひいたします。 厨<sup>ちゆうぼう</sup>房<sup>ぼう</sup>ス<sup>す</sup>タ<sup>た</sup>フ<sup>ふ</sup>ー<sup>い</sup>同<sup>どう</sup>

月	火	水	木	金	土
				1 たけのごはん 鶏肉 <sup>とりにく</sup> の和 <sup>わふう</sup> 風 <sup>やき</sup> グリル焼 にんじんの白 <sup>しらあ</sup> 和 <sup>え</sup> キャベツとツナの酢 <sup>す</sup> の物 <sup>もの</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> (玉 <sup>たま</sup> ねぎ・えのき) 559kcal 5.5g	2
4 ごはん チキナーリック オニオンソース ほうれん草 <sup>そう</sup> とコーンのソテー さつまいものゴマ和 <sup>あ</sup> え スープ(人 <sup>にんじん</sup> 参 <sup>だいこん</sup> ・大 <sup>だいこん</sup> 根) 585kcal 4.6g	5 ごはん 厚 <sup>あつあ</sup> 揚げと白 <sup>はくさい</sup> 菜 <sup>さい</sup> のそぼろあん スパゲティサラダ みそ汁 <sup>しる</sup> (キャベツ・わかめ) 709kcal 3.3g	6 カレーライス&コーンライス ごぼうサラダ スープ(豆 <sup>とうみょう</sup> 苗 <sup>だいこん</sup> ・大 <sup>だいこん</sup> 根) 牛 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 乳 <sup>りゅう</sup> 777kcal 4.4g	7 牛肉 <sup>ぎゅうにく</sup> とピーマンのスタミナ <sup>どん</sup> 丼 <sup>どん</sup> ほうれん草 <sup>そう</sup> とツナのサラダ 塩 <sup>しお</sup> 昆 <sup>こんぶ</sup> 布 <sup>やっこ</sup> 奴 <sup>奴</sup> 赤 <sup>あか</sup> だし(うすあげ・わかめ) 667kcal 4.0g	8 食 <sup>しょく</sup> パン 鶏肉 <sup>とりにく</sup> のトマト煮 <sup>に</sup> 込み 豆腐 <sup>とうふ</sup> サラダ フルーツ 牛 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 乳 <sup>りゅう</sup> 684kcal 3.4g	9

月	火	水	木	金	土
11 鶏 <sup>とり</sup> ときのこのあんかけうどん おにぎり 三 <sup>さん</sup> 度 <sup>ど</sup> 豆 <sup>まめ</sup> のごまあえ 里 <sup>さと</sup> 芋 <sup>いも</sup> といかの中華 <sup>ちゅうか</sup> 煮 <sup>にもの</sup> 物 <sup>もの</sup> 605kcal 3.4g	12 ごはん ポークチャップ (付)ほうれん草 <sup>そう</sup> のソテー きくらげと大 <sup>だいこん</sup> 根 <sup>ちゅうか</sup> の中華 <sup>ちゅうか</sup> 煮 <sup>にもの</sup> 物 <sup>もの</sup> スープ(かにかま・春雨) 562kcal 2.5g	13 ごはん さばのおろし煮 小 <sup>こまつな</sup> 松 <sup>あつあ</sup> 菜 <sup>い</sup> と厚 <sup>い</sup> 揚 <sup>に</sup> げの炒 <sup>に</sup> り煮 <sup>煮</sup> 具 <sup>ぐ</sup> 沢 <sup>たく</sup> 山 <sup>さん</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 546kcal 2.9g	14 ごはん 八 <sup>はっ</sup> 宝 <sup>ぼう</sup> 菜 <sup>さい</sup> 青 <sup>ちんげんさい</sup> 梗 <sup>す</sup> 菜 <sup>す</sup> のごま酢 <sup>す</sup> あえ ひじきと切 <sup>きり</sup> 干 <sup>ほし</sup> 大 <sup>だいこん</sup> 根 <sup>にもの</sup> の煮 <sup>にもの</sup> 物 <sup>もの</sup> わかめスープ 507kcal 2.9g	15 枝 <sup>えだ</sup> 豆 <sup>まめ</sup> とじゃこの混 <sup>ま</sup> ぜご <sup>はん</sup> 飯 <sup>はん</sup> だし巻 <sup>ま</sup> き卵 <sup>たまご</sup> がんと小 <sup>こまつな</sup> 松 <sup>いもの</sup> 菜 <sup>にもの</sup> の煮 <sup>煮</sup> 物 <sup>もの</sup> 野 <sup>やさい</sup> 菜 <sup>さい</sup> とくらげの酢 <sup>す</sup> の物 <sup>もの</sup> 赤 <sup>あか</sup> だし(木 <sup>もめん</sup> 綿 <sup>とうふ</sup> 豆腐 <sup>かいわ</sup> ・貝 <sup>かい</sup> 割 <sup>わ</sup> れ) 605kcal 5.0g	16
18 ごはん 鶏 <sup>とり</sup> 肉 <sup>にく</sup> のソテー大 <sup>だいこん</sup> 根 <sup>だいこん</sup> おろしかけ あちら漬 <sup>づ</sup> け ポテトサラダ 和 <sup>わふう</sup> 風 <sup>ふう</sup> スープ 576kcal 2.6g	19 ごはん 豚 <sup>ぶた</sup> しゃぶと春 <sup>はる</sup> キャベツの サラダ風 <sup>ふう</sup> 野 <sup>やさい</sup> 菜 <sup>さい</sup> のくるみあえ 具 <sup>ぐ</sup> 沢 <sup>たく</sup> 山 <sup>さん</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 589kcal 3.3g	20 おやこどん 親子 <sup>おやこ</sup> 丼 <sup>どん</sup> ほうれん草 <sup>そう</sup> のナムル 具 <sup>ぐ</sup> 沢 <sup>たく</sup> 山 <sup>さん</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 634kcal 3.4g	21 ごはん さわらの菜 <sup>なたね</sup> 種 <sup>や</sup> 焼き ピーマンの炒 <sup>いた</sup> め煮 <sup>に</sup> 白 <sup>はくさい</sup> 菜 <sup>ちんげんさい</sup> と青 <sup>さくら</sup> 梗 <sup>さくら</sup> 菜 <sup>さくら</sup> の桜 <sup>桜</sup> エビあえ みそ汁 <sup>しる</sup> (男 <sup>だん</sup> 爵 <sup>しゃく</sup> ・小 <sup>こまつな</sup> 松 <sup>いもの</sup> 菜) 544kcal 2.7g	22 フィッシュバーガー フライドポテト ブロッコリーのアンチョビいため 牛 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 乳 <sup>りゅう</sup> コンソメスープ 712kcal 2.4g	23
25 ごはん 揚 <sup>あ</sup> げ出 <sup>だ</sup> し豆腐 <sup>とうふ</sup> の野 <sup>やさい</sup> 菜 <sup>さい</sup> あんかけ ほうれん草 <sup>そう</sup> とじゃこのお浸 <sup>ひた</sup> し かぼちの田 <sup>いなかに</sup> 舎 <sup>舎</sup> 煮 <sup>煮</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> (キャベツ・わかめ) 539kcal 3.8g	26 えびピラフ しお漬 <sup>づ</sup> け入りポテトサラダ 具 <sup>ぐ</sup> 沢 <sup>たく</sup> 山 <sup>さん</sup> スープ フルーツ 519kcal 2.9g	27 ごはん えびと豆腐 <sup>とうふ</sup> のチリソース くらげときゅうりの酢 <sup>す</sup> の物 <sup>もの</sup> 具 <sup>ぐ</sup> 沢 <sup>たく</sup> 山 <sup>さん</sup> 卵 <sup>たまご</sup> スープ 470kcal 2.0g	28 豚 <sup>ぶた</sup> 肉 <sup>にく</sup> と青 <sup>ちんげんさい</sup> 梗 <sup>さくら</sup> 菜 <sup>さくら</sup> の オイスターソース焼 <sup>や</sup> きそば 小 <sup>こまつな</sup> 松 <sup>いもの</sup> 菜 <sup>にもの</sup> のナムル なすとしめじの煮 <sup>にもの</sup> 物 <sup>もの</sup> わかめと卵 <sup>たまご</sup> のスープ 627kcal 4.7g	29 しょうわ ひ 昭和 <sup>しょうわ</sup> の日 <sup>ひ</sup> 30	