

# 1月



### 《今月の地元食材》

- ・しょうが
- ・はくさい
- ・青ねぎ
- ・玄米
- ・酒かす
- ・丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- ・だいこん
- ・キャベツ
- ・白ねぎ
- ・丹波黒大豆
- ・米粉
- ・にんじん
- ・かぶ
- ・山椒
- ・丹波大納言小豆

8 パン・牛乳  
 ポトフ  
 たまごチーズサラダ  
 いよかん



9 とふめし・牛乳  
 とり肉の照り焼き  
 七福なます  
 じゃがいもみそ汁



12 成人の日

13 わかめごはん・牛乳  
 あんかけうどん  
 白ねぎのかき揚げ  
 れんこんの酢の物



14 カレーライス・牛乳  
 (玄米入りごはん)  
 大豆とかえりの揚げ煮  
 切り干し大根のはりはり漬け



15 パン・牛乳  
 ミネストローネ  
 チキンナゲット  
 大根サラダ・りんご



16 ごはん・牛乳  
 手作りカツオふりかけ  
 白菜と水菜の即席漬け  
 ぶた汁・味つけのり



19 玄米入りごはん・牛乳  
 ぶた肉と大根の煮物  
 サケのちゃんちゃん焼き  
 (焼きザケ・野菜のみそ炒め)



20 ごはん・牛乳  
 揚げぎょうざ  
 マーボー春雨  
 たまごスープ



21 ごはん・牛乳  
 とうふのくず煮  
 手作りひじきふりかけ  
 ごぼうの甘酢和え



22 ごはん・牛乳  
 チキンカツ  
 かぶと水菜のサラダ  
 レタスのスープ



23 赤飯・牛乳  
 ホッケの塩焼き  
 小松菜とゆばのおひたし  
 のっぺい汁・メープルマフィン



26 ごはん・牛乳  
 すき焼き煮  
 岩津ねぎ入り平天  
 キャベツの香味漬け



27 ごはん・牛乳  
 キャベツ入り平つくね  
 ほうれん草とコーンのおひたし  
 かす汁



28 ごはん・牛乳  
 姫路おでん  
 だし巻きたまご  
 ひねぼん



29 パン・牛乳  
 白菜のクリーム煮  
 淡路玉ねぎコロッケ  
 海藻サラダ・いよかん



30 黒豆ごはん・牛乳  
 サバのねぎソース  
 切り干し大根のごま和え  
 ぼたん汁

