

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

《今月の地元食材》

- にんじん
- キャベツ
- コベクロ納豆
- 丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- だいこん
- みずな
- 丹波大納言小豆
- 霧芋（山の芋）
- 白ねぎ
- 玄米
- はくさい
- 青ねぎ



2 玄米入りごはん・牛乳 五目ラーメン 肉団子の甘酢あん ツナサラダ	3 大豆ごはん・牛乳 イワシのかば焼き 小松菜とキャベツのごま和え とうふのすまし汁	4 ごはん・牛乳 マーボーどうふ しゅうまい チンゲン菜の中華和え	5 パン・牛乳 ポークビーンズ たまごチーズサラダ ネーブル	6 ごはん・牛乳 とり肉のさっぱり煮 コベクロ納豆のかき揚げ 黒豆みそのみそ汁
9 臨時休校	10 ごはん・牛乳 肉どうふ くじら肉のオーロラ煮 水菜の煮びたし	11 建国記念の日	12 小揚げパン・牛乳 たまごとじ煮 春雨サラダ ぼんかん	13 ごはん・牛乳 マスのごまだれ うの花の炒り煮 大根のみそ汁
16 ごはん・牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 茎わかめの炒め煮 とうふのみそ汁	17 ハヤシライス・牛乳 (玄米入りごはん) プレーンオムレツ キャベツのアーモンド和え	18 ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン 子大豆もやしのナムル わかめスープ	19 ココアパン・牛乳 じゃがいものミルク煮 チキンウインナー ドレッシングサラダ・はっさく	20 赤飯・牛乳 メバルの塩焼き ほうれん草のおひたし 霧芋の雲海汁・豆乳プリン
23 天皇誕生日	24 ごはん・牛乳 サバのゆずおろしだれ ダイコンサラダ ウサギダイコンのすまし汁	25 ごはん・牛乳 いも煮 焼きシシャモ 油揚げと白菜のごま酢和え	26 パン・牛乳 ミネストローネ フィレオチキン ごぼうサラダ・ネーブル	27 ごはん・牛乳 みそカツ 茎わかめの酢の物 かきたま汁