



月	火	水	木	金	
<p style="font-size: 48px; text-align: center;">1月</p>		<p>10 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</p>	<p>11 パン・牛乳 スティックドック かぶと水菜のサラダ 野菜スープ・りんご</p>	<p>12 しのめし・牛乳 淡路たまねぎコロケ キャベツと小松菜ごま和え 山の芋とサケの紅白汁</p>	
	<p>15 とふめし・牛乳 とりつくね 七福なます じゃがいものみそ汁・ブチたい焼き</p>	<p>16 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 ほうれん草のアーモンド和え</p>	<p>17 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</p>	<p>18 パン・牛乳 ポトフ ポロニアカツ みかんサラダ</p>	<p>19 赤飯・牛乳 メバルの塩焼き 茎わかめの酢の物 のっぺい汁・いちごクレープ</p>
	<p>22 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ マカロニサラダ 白菜のみそ汁</p>	<p>23 ごはん・牛乳 焼きぎょうざ マーボーはるさめ たまごスープ</p>	<p>24 黒豆ごはん・牛乳 サワラの^{ゆうあん}幽庵焼き 切り干し大根のごま和え ぼたん汁・ミニトマト</p>	<p>25 ごはん・牛乳 白菜のクリーム煮 タイのバジルソース 海そうサラダ・いよかん</p>	<p>26 ごはん・牛乳 じゃぶ煮 岩津ねぎ入り平天 カニの酢の物</p>
	<p>29 ごはん・牛乳 牛肉のしぐれ煮 チンゲンサイとコーンのおひたし とうふのみそ汁・オレンジゼリー</p>	<p>30 もち麦ごはん・牛乳 姫路おでん れんこんのはさみ揚げ ひねぼん</p>	<p>31 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</p>		



《今月の地元食材》

- ・だいこん
- ・山の芋
- ・白ねぎ
- ・ミニトマト
- ・丹波黒大豆
- ・丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- ・にんじん
- ・みずな
- ・青ねぎ
- ・山椒
- ・丹波大納言小豆
- ・はくさい
- ・キャベツ
- ・かぶ
- ・玄米