

# 1月



### 《今月の地元食材》

- ・だいこん
- ・キャベツ
- ・白ねぎ
- ・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
- ・山椒
- ・丹波大納言小豆
- ・はくさい
- ・青ねぎ
- ・玄米

8 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・りんご



9 パン・牛乳  
ポトフ  
たまごチーズサラダ  
いよかん



10 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



13 成人の日

14 玄米入りごはん・牛乳  
とうふのくず煮  
焼きシシャモ  
かぶと水菜の酢の物



15 ごはん・牛乳  
とり肉のスタミナ焼き  
ポテトサラダ  
かきたま汁



16 パン・牛乳  
大豆のトマトスープ煮  
白身魚フライ  
ドレッシングサラダ・タルタルソース



17 ごはん・牛乳  
手作りサケふりかけ  
白菜と水菜の即席漬け  
ぶた汁・味つけのり



20 ごはん・牛乳  
じゃがいもと厚揚げの煮物  
ひじきちりめん  
ひねぼん



21 ごはん・牛乳  
揚げぎょうざ  
マーボーはるさめ  
白菜スープ



22 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



23 パン・牛乳  
スパニッシュオムレツ  
ごぼうサラダ・レタスのスープ  
丹波大納言小豆あん



24 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・ゆずゼリー



27 ごはん・牛乳  
淡路玉ねぎコロッケ  
海藻サラダ・いよかん  
白菜とハモつみれのすまし汁



28 ごはん・牛乳  
サワラの幽庵焼き  
菜の花のごま和え  
かす汁



29 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



30 小パン・牛乳  
チキンカツ  
れんこんサラダ  
ばち汁・チーズ



31 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

