

月

火

水

木

金

《今月の地元食材》

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



<p>3 ごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き ほうれん草のごま和え 呉汁・ぼんかん</p>	<p>4 玄米入りごはん・牛乳 五目ラーメン 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え</p>	<p>5 ごはん・牛乳 牛肉のしぐれ煮 コベクロ納豆のかき揚げ 黒豆みそのみそ汁</p>	<p>6 パン・牛乳 ポークビーンズ たまごチーズサラダ ネーブル</p>	<p>7 梅ごはん・牛乳 くじら肉のオーロラ煮 水菜の煮びたし ゆばのすまし汁</p>
<p>10 ごはん・牛乳 肉豆腐 手作りひじきふりかけ 切り干し大根のはりはり漬け</p>	<p>11 建国記念の日</p>	<p>12 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</p>	<p>13 黒豆きな粉の揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 バンバンジーサラダ ぼんかん</p>	<p>14 ごはん・牛乳 カレーうどん わかめのかき揚げ キャベツとたくあんのごま和え</p>
<p>17 そぼろどんぶり・牛乳 (ごはん) (とりそぼろ・いりたまご) とうふのみそ汁・いちご</p>	<p>18 ごはん・牛乳 とり肉のチリソース かぶと水菜のサラダ ワンタンスープ</p>	<p>19 菜めし・牛乳 サバのゆずおろしだれ ダイコンのサラダ ウサギダイコンのすまし汁</p>	<p>20 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</p>	<p>21 赤飯・牛乳 メバルの塩焼き 小松菜と白菜のごま和え 霧芋の雲海汁・パパロアみかんソース</p>
<p>24 振替休日</p>	<p>25 たこめし・牛乳 ポークコロック 水菜と白菜のおひたし わかめのみそ汁</p>	<p>26 ごはん・牛乳 いも煮 焼きシシャモ 油揚げとキャベツの酢の物</p>	<p>27 パン・牛乳 ミネストローネ チキンナゲット ごぼうサラダ・手作りいちごジャム</p>	<p>28 ごはん・牛乳 みそカツ 茎わかめの酢の物 えのきのすまし汁</p>