








1月配膳予定表(中学校)

下野市立国分寺学校給食センター

月	火	水	木	金
8 成人の日	9 ぶりの照り焼き 紅白なます 牛乳 	10 肉シューマイ 中華丼の具 牛乳 	11 こんぴやくと海藻の サラダ 牛乳 	12 ほうれん草と ツナの和え物 手作りじゃこふりかけ 牛乳 
		ちゅうかどんのぐはん 中華丼の具を、ご飯にのせて 食べましょう。 肉シューマイは3個ずつで す。		てづく 手作りじゃこふりかけを、 ごはん ご飯にのせて食べましょう。
15 厚焼きたまご ほうれん草と白菜の おひたし 牛乳 	16 キャベツとツナのソテー 牛乳 	17 小松菜ともやしの おひたし さばの塩焼き 牛乳 	18 ほうれん草とじゃこの 和え物 肉団子の甘酢あんかけ 牛乳 	19 もやしときゅうりの たくあん和え 豚肉と、ほうのかりん揚げ 牛乳 
	どちらおとめクリームは、パン と一緒にのお皿に盛り付け、パ ンにはさんで食べましょう。		にくだんご あます 肉団子の甘酢あんかけは、 5個ずつです。	しもつけいっぱいdayです。 
22 すろっぽ さんまの梅煮 牛乳 	23 ホイルキャベツ チキン南蛮 牛乳 	24 ポークカレー じゃこ天 牛乳 	25 小いわしのフライ 小松菜とキャベツの おひたし 牛乳 	26 ラーメンサラダ 開拓丼の具 牛乳 
日本 味めぐり① 和歌山県	日本 味めぐり② 宮崎県	カレーに、むぎごはんを入れて食べま しょう。じゃこ天は、ポークカレーと 一緒のお皿に盛り付けてください。 日本味めぐり③ 愛媛県	小いわしフライは、2尾ずつ です。 日本味めぐり④ 広島県	かいたくどん 開拓丼の具をごはんにのせて 食べましょう。 日本味めぐり⑤ 北海道
29 ほうれん草と もやしのナムル 餃子ロール 牛乳 	30 大根のマリネ いちご 牛乳 	31 はくさいとほうれん草の おひたし お魚丼の具 牛乳 		
ぎょうざ 餃子ロールは、2本ずつで す。	いちごは、2個ずつです。 ※JAより寄贈	さかぐ お魚丼の具をごはんにのせて 食べましょう。		