



1月のこんだて表



令和5年度

ひみしりつなだうらしょうがっこう
氷見市立灘浦小学校

月	火	水	木	金
	9 こうはく 紅白なます風 はるさめ 春雨サラダ ちくさや 千草焼き 	10 キャベツのあえもの ししゃもフライ び 2尾 	11 もやしのナムル ふたにく 豚肉のオイスター炒め 	12 ごまごまサラダ チーズささみフライ 
15 きわかめ 茎わかめの金平 さばのみそ煮 	16 だいこん 大根サラダ プレーンオムレツ りんご 	17 マリネサラダ かぼちゃチーズフライ 	18 あおな 青菜のアーモンドあえ つにくだんご たれ付き肉団子 こ 2個 	19 はなやさい 花野菜サラダ メンチカツ 
22 もやしのごまあえ ねぎ焼き 	23 ゆかりあえ ポークシューマイ こ 2個 	24 こまつな 小松菜のごまあえ ふくらぎのたつた揚げ 	25 チャカラカ ハンバーグの グレービーソースかけ 	26 ガーデンサラダ スラッピージョー 
29 ケイジャンポテト フライドチキン 	30 コールスローサラダ マヒマヒのマヨネーズ焼き オレンジ 	31 に 煮びたし あつや たまご 厚焼き卵 		