



<p>1日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしの中華炒め</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>揚げぎょうざ</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	もやしの中華炒め	杏仁フルーツ	白菜キムチ	揚げぎょうざ	<p>2日(金) 麦ごはん、ふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんしりしり</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>即席漬け</td> <td>いわしのかば焼き</td> </tr> </table> <p>節分には豆まきをして鬼(邪気)を払う風習があります。他にも柊の枝に鬼の嫌う焼いた餅の頭をさして家の入口に置く、炒った大豆を年の数だけ食べるなどがあります。</p>	にんじんしりしり	五目豆	即席漬け	いわしのかば焼き	<p>6日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	ポテトサラダ	切干大根の煮物	ミニゼリー	豚肉のかりん揚げ	<p>7日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>青菜炒め</td> <td>玉ねぎの卵とじ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>竹輪のカレー揚げ</td> </tr> </table> <p>人気メニューです</p>	青菜炒め	玉ねぎの卵とじ	チーズ	竹輪のカレー揚げ	<p>8日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ジャーマンポテト</td> <td>ほうれん草のお浸し</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table> <p>ぼかぼか汁</p>	ジャーマンポテト	ほうれん草のお浸し	ごまじゃこ	鶏の照り焼き
もやしの中華炒め	杏仁フルーツ																							
白菜キムチ	揚げぎょうざ																							
にんじんしりしり	五目豆																							
即席漬け	いわしのかば焼き																							
ポテトサラダ	切干大根の煮物																							
ミニゼリー	豚肉のかりん揚げ																							
青菜炒め	玉ねぎの卵とじ																							
チーズ	竹輪のカレー揚げ																							
ジャーマンポテト	ほうれん草のお浸し																							
ごまじゃこ	鶏の照り焼き																							
<p>9日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>とんかつ</td> </tr> </table> <p>カレー</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <p>カツカレーにして食べよ</p>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	とんかつ	<p>10日(土) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>切干大根のナムル</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>春巻き 添えブロッコリー</td> </tr> </table> <p>中華丼</p> <p>給食なし 各校3年</p>	じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル	パイン缶	春巻き 添えブロッコリー	<p>13日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>キャベツのごま和え</td> </tr> <tr> <td>金時豆の甘煮</td> <td>フリとごぼうの甘辛和え</td> </tr> </table> <p>フリは脂がのった冬が旬の魚です。油で揚げたフリとごぼうを合わせてみそ味で味付けします。</p>	高野豆腐の卵とじ	キャベツのごま和え	金時豆の甘煮	フリとごぼうの甘辛和え	<p>14日(水) 鮭チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>ハートコロッケ</td> <td>わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>ココア豆</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中2年</p>	ハートコロッケ	わかめ和え	ココア豆	カラフル炒り卵	<p>15日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根のそぼろ炒め</td> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>鯖のみそ煮</td> </tr> </table>	大根のそぼろ炒め	もやしとほうれん草のナムル	うずら卵煮	鯖のみそ煮
イタリアンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬け	とんかつ																							
じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル																							
パイン缶	春巻き 添えブロッコリー																							
高野豆腐の卵とじ	キャベツのごま和え																							
金時豆の甘煮	フリとごぼうの甘辛和え																							
ハートコロッケ	わかめ和え																							
ココア豆	カラフル炒り卵																							
大根のそぼろ炒め	もやしとほうれん草のナムル																							
うずら卵煮	鯖のみそ煮																							
<p>16日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>コンソメスープ</p> <p>給食なし 白系中3年 和田中3年 城南中3年 城北中3年</p> <p>全曜日はカレーの日</p>	コーンサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	チーズ	ドライカレーの具	<p>19日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>スパゲティナポリタン</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中1年1組</p>	スパゲティナポリタン	ブロッコリーのおかか和え	野沢菜漬け	肉団子の野菜あんかけ	<p>20日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チリコンカン</td> <td>キャベツのごまサラダ</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>フィッシュアンドチップス</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中1年2組 若浦中2年</p>	チリコンカン	キャベツのごまサラダ	コーン炒め	フィッシュアンドチップス	<p>21日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃの旨煮</td> <td>小松菜のごま和え</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>鶏のから揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城南中</p> <p>ひじきは鉄分、カルシウム、食物せんいなどがたくさん含まれた栄養満点な食材です。</p>	かぼちゃの旨煮	小松菜のごま和え	みかんゼリー	鶏のから揚げ	<p>22日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>たくあん</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p>給食なし 城南中3年</p>	ごぼうサラダ	大学芋	たくあん	白身魚のピリ辛焼き
コーンサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
チーズ	ドライカレーの具																							
スパゲティナポリタン	ブロッコリーのおかか和え																							
野沢菜漬け	肉団子の野菜あんかけ																							
チリコンカン	キャベツのごまサラダ																							
コーン炒め	フィッシュアンドチップス																							
かぼちゃの旨煮	小松菜のごま和え																							
みかんゼリー	鶏のから揚げ																							
ごぼうサラダ	大学芋																							
たくあん	白身魚のピリ辛焼き																							
<p>23日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>ニギスの磯ごまフライ</td> </tr> </table> <p>ポークカレー</p> <p>新メニューです</p> <p>全曜日はカレーの日</p>	まめまめサラダ	フルーツとゼリー	福神漬け	ニギスの磯ごまフライ	<p>24日(土) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃの旨煮</td> <td>小松菜のごま和え</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>鶏のから揚げ</td> </tr> </table> <p>給食実施 城南中</p> <p>ひじきは鉄分、カルシウム、食物せんいなどがたくさん含まれた栄養満点な食材です。</p>	かぼちゃの旨煮	小松菜のごま和え	みかんゼリー	鶏のから揚げ	<p>26日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>白身魚フライかけソース</td> </tr> </table> <p>クリームシチュー</p>	ポパイサラダ	フルーツミックス	肉みそ	白身魚フライかけソース	<p>27日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのベーコン炒め</td> <td>豆のケチャップ煮</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>タンドリーチキン</td> </tr> </table>	キャベツのベーコン炒め	豆のケチャップ煮	佃煮昆布	タンドリーチキン	<p>28日(水) 鶏飯</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>こんにゃくとごぼうのかつお煮</td> </tr> <tr> <td>みたらし団子</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中1・2年 城南中1・2年</p>	大根サラダ	こんにゃくとごぼうのかつお煮	みたらし団子	鮭の塩焼き
まめまめサラダ	フルーツとゼリー																							
福神漬け	ニギスの磯ごまフライ																							
かぼちゃの旨煮	小松菜のごま和え																							
みかんゼリー	鶏のから揚げ																							
ポパイサラダ	フルーツミックス																							
肉みそ	白身魚フライかけソース																							
キャベツのベーコン炒め	豆のケチャップ煮																							
佃煮昆布	タンドリーチキン																							
大根サラダ	こんにゃくとごぼうのかつお煮																							
みたらし団子	鮭の塩焼き																							

水の冷たい季節ですが...**手洗い、うがい忘れずに!**  
 インフルエンザやノロウイルス等の予防には、食事の前、トイレの後、外から帰ってきた時に手洗いうがいをすることが有効です。  
 また、ウイルスが体内に侵入してきても、しっかり食事や睡眠をとっていると抵抗力ができ、症状がひどくなりません。  
 3年生はいよいよ受験シーズン到来ですね。  
 1日3食バランスよく食べる、規則正しい生活を心がけるなど体調管理をしっかりして、実力が発揮できますように。

\* 牛乳は毎日つきます。 \* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。



**石けんを使って20~30秒**  
 好きな歌を口ずさみながら洗うと30秒もあっという間です。

### <手洗いのポイント>



**手の甲、指先と爪、指の間、親指の付け根も忘れずに!**  
 清潔なハンカチをいつもポケットに。