



<p>1日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>小松菜の煮浸し</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>ブリと玉ねぎの甘辛和え</td> </tr> </table> <p>フナは脂がのった冬が旬の魚です。油で揚げたブリと、炒めた玉ねぎを合わせてみど味で味付けします。</p>	高野豆腐の卵とじ	小松菜の煮浸し	ミニグレープゼリー	ブリと玉ねぎの甘辛和え	<p>2日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>ハンバーグスパゲティ添え</td> </tr> </table> <p>白菜のみそ汁</p>	キャベツのごまサラダ	フルーツ白玉	佃煮昆布	ハンバーグスパゲティ添え	<p>3日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日ほどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>節分豆</td> </tr> <tr> <td>白菜の即席漬け</td> <td>鯛のカレー揚げ揚げポテト</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。他にも枝に鬼の嫌う焼いた頭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>	きんぴらごぼう	節分豆	白菜の即席漬け	鯛のカレー揚げ揚げポテト	<p>6日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>五目豆</td> <td>鮭マヨポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table> <p>チャプチェは春雨を炒めた韓国料理です。肉と細切りにした野菜を炒め、甘辛く味付けします。</p>	五目豆	鮭マヨポテト	チーズ	チャプチェ	<p>7日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のベーコンソテー</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>竹輪サラダ</td> </tr> </table> <p>クリームシチュー</p>	切干大根のベーコンソテー	フルーツミックス	うすら卵煮	竹輪サラダ
高野豆腐の卵とじ	小松菜の煮浸し																							
ミニグレープゼリー	ブリと玉ねぎの甘辛和え																							
キャベツのごまサラダ	フルーツ白玉																							
佃煮昆布	ハンバーグスパゲティ添え																							
きんぴらごぼう	節分豆																							
白菜の即席漬け	鯛のカレー揚げ揚げポテト																							
五目豆	鮭マヨポテト																							
チーズ	チャプチェ																							
切干大根のベーコンソテー	フルーツミックス																							
うすら卵煮	竹輪サラダ																							
<p>8日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>あっさり和え</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table> <p>人気の混ぜごはんです。牛肉、ごぼう、三度豆を炒め味付けし、しょうゆごはんに混ぜます。</p>	小松菜のコーン炒め	みかん	あっさり和え	鶏肉の照り焼き	<p>9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>梅干し</td> <td>ごまカツ添えキャベツソース</td> </tr> </table>	ジャーマンポテト	ほうれん草のお浸し	梅干し	ごまカツ添えキャベツソース	<p>10日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 各校3年</p> <p>全曜日ほどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>マカロニカレーグラタン</td> </tr> </table>	肉団子のケチャップあん	わかめ和え	きゅうり漬け	マカロニカレーグラタン	<p>13日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>ひじきのナムル</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>タンドリーチキン</td> </tr> </table> <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>	ポテトサラダ	ひじきのナムル	みかんゼリー	タンドリーチキン	<p>14日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ハートコロケ</td> <td>にんじんしりしり</td> </tr> <tr> <td>ココア豆</td> <td>厚揚げ入りホイコウロウ丼</td> </tr> </table> <p>ごはんのにせて食べよう。</p>	ハートコロケ	にんじんしりしり	ココア豆	厚揚げ入りホイコウロウ丼
小松菜のコーン炒め	みかん																							
あっさり和え	鶏肉の照り焼き																							
ジャーマンポテト	ほうれん草のお浸し																							
梅干し	ごまカツ添えキャベツソース																							
肉団子のケチャップあん	わかめ和え																							
きゅうり漬け	マカロニカレーグラタン																							
ポテトサラダ	ひじきのナムル																							
みかんゼリー	タンドリーチキン																							
ハートコロケ	にんじんしりしり																							
ココア豆	厚揚げ入りホイコウロウ丼																							
<p>15日(水) 鶏飯</p> <table border="1"> <tr> <td>野沢菜和え</td> <td>こんにやくとごぼうのかつお煮</td> </tr> <tr> <td>コーン卵</td> <td>ハタハタのから揚げ</td> </tr> </table>	野沢菜和え	こんにやくとごぼうのかつお煮	コーン卵	ハタハタのから揚げ	<p>16日(木) ごはん</p> <p>給食なし 白糸中2年 和田中3年 城南中3年 城北中3年</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>じゃがいものチーズ煮</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>	中華サラダ	じゃがいものチーズ煮	白菜キムチ	揚げぎょうざ	<p>17日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日ほどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>イカリングフライ</td> </tr> </table> <p>キーマカレー</p>	大根サラダ	オレンジ	福神漬け	イカリングフライ	<p>20日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃサラダ</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>豆のケチャップ煮</td> <td>鶏のから揚げレモンソース味</td> </tr> </table>	かぼちゃサラダ	しんこ和え	豆のケチャップ煮	鶏のから揚げレモンソース味	<p>21日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根のナムル</td> <td>ブロッコリーのごまドレッシング和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>中華丼</p>	大根のナムル	ブロッコリーのごまドレッシング和え	杏仁豆腐	竹輪の磯辺揚げ
野沢菜和え	こんにやくとごぼうのかつお煮																							
コーン卵	ハタハタのから揚げ																							
中華サラダ	じゃがいものチーズ煮																							
白菜キムチ	揚げぎょうざ																							
大根サラダ	オレンジ																							
福神漬け	イカリングフライ																							
かぼちゃサラダ	しんこ和え																							
豆のケチャップ煮	鶏のから揚げレモンソース味																							
大根のナムル	ブロッコリーのごまドレッシング和え																							
杏仁豆腐	竹輪の磯辺揚げ																							
<p>22日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>カクテキ</td> <td>ニラ玉</td> </tr> </table>	大豆と煮干しの揚げ煮	みかん	カクテキ	ニラ玉	<p>23日(木) ごはん</p> <p>給食なし 城南中</p> <p>白身魚にニンニク、土生姜、豆板醤、しょうゆ、砂糖で下味を付け、オーブンでこんがり焼きます。</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>わかめ炒め</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	カラフル炒り卵	わかめ炒め	白身魚のピリ辛焼き	<p>24日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日ほどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コロケソース</td> <td>コーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんのにせて食べよう。</p>	コロケソース	コーンサラダ	パイン缶	ドライカレーの具	<p>25日(土) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>わかめ炒め</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table> <p>給食実施 城南中</p>	もやしとほうれん草のナムル	カラフル炒り卵	わかめ炒め	白身魚のピリ辛焼き	<p>27日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の旨煮</td> <td>キャベツのごま和え</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>鯖のみそ煮</td> </tr> </table>	切干大根の旨煮	キャベツのごま和え	きな粉団子	鯖のみそ煮
大豆と煮干しの揚げ煮	みかん																							
カクテキ	ニラ玉																							
もやしとほうれん草のナムル	カラフル炒り卵																							
わかめ炒め	白身魚のピリ辛焼き																							
コロケソース	コーンサラダ																							
パイン缶	ドライカレーの具																							
もやしとほうれん草のナムル	カラフル炒り卵																							
わかめ炒め	白身魚のピリ辛焼き																							
切干大根の旨煮	キャベツのごま和え																							
きな粉団子	鯖のみそ煮																							
<p>28日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>水菜のあっさりサラダ</td> <td>ココロポテト</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>キムチ丼</td> </tr> </table> <p>ごはんのにせて食べよう。</p>	水菜のあっさりサラダ	ココロポテト	ごまじゃこ	キムチ丼	<p>手洗い、うがい忘れずに!</p> <p>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のが有効です。ウイルスが体内に侵入してきても、しっかり食事をとっている人は症状がひどくなりません。体力をつけるために、食事、睡眠をしっかりとることが大切です。3年生はいよいよ受験シーズン到来ですね。実力を発揮するための体調管理が大切です。1日3食バランスよく食べて免疫力を高めましょう。</p> <p>* 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。</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <p><手洗いのポイント></p> <p>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。</p> <p>手の甲、指先と爪、指の間、親指の付け根も忘れずに!</p> </div>																			
水菜のあっさりサラダ	ココロポテト																							
ごまじゃこ	キムチ丼																							