



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、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……。

5日(月) 振替休日

6日(火) ごはん

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

7日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん **人気メニューです**

青菜炒め	玉ねぎの卵とじ
チーズ	竹輪のカレー揚げ

8日(木) ごはん

シャーマンポテト	ほうれん草のお浸し
ごまじゃこ	鶏の照り焼き

ほかほか汁

9日(金) 麦ごはん **全曜日はどカレーの日**

イタリアンサラダ	レモンゼリー
福神漬	とんかつ

カレー **カツカレーにして食べよう。**

10日(土) ごはん **3年生 給食なし**

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

中華丼

13日(火) ごはん **フり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。**

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

14日(水) 鮭チャーハン

ハートコロケ	わかめ和え
ココア豆	カラフル炒り卵

15日(木) ごはん

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

16日(金) 麦ごはん **3年生 給食なし**

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

コンソメスープ

19日(月) ごはん

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	肉団子の野菜あんかけ

20日(火) ごはん

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

21日(水) ひじきごはん **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。**

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

22日(木) ごはん

ごぼうサラダ	大学芋
たくあん	白身魚のピリ辛焼き

みそ汁

23日(金) 麦ごはん **全曜日はどカレーの日**

まめまめサラダ	フルーツとゼリー
福神漬	ニギスの磯ごまフライ

ポークカレー

26日(月) ごはん

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

クリームシチュー

27日(火) ごはん

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

28日(水) 鶏飯

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

<手洗いのポイント>

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。