



いただきますの前、手洗いをしっかりしよう!

水が冷たい季節でも、手洗いは石鹸でしっかりしましょう! インフルエンザ、かぜ、ノロウイルスの予防になります。また、バランスのよい食事と質のよい睡眠で体力つけて、寒い冬を乗り切りましょう。



1 (金) 麦ごはん 金曜日はカレーの日

ポパイサラダ	レモンゼリー	
福神漬	コロッケ	

ビーフカレー

4日(月) ごはん

じゃがいものそぼろ煮	もやしとほうれん草のナムル	
みかん缶	焼き鳥風	

みそ汁

5日(火) ごはん

たまねぎとベーコンの炒り卵	五目豆	
カクテキ	エテカレイの唐揚げ	

6日(水) ごはん

肉団子のうま煮	キャベツと水菜の	
チーズ	チキンライスの具	

卵スープ

ごはんにかけて食べよう

7日(木) ごはん

大根サラダ	鯖とひじきの煮物	
野沢菜漬	とんかつキャベツ、ソース	

8日(金) 麦ごはん

大根の炒め煮	ポテトサラダ	
佃煮昆布	ツバスのカレー竜田揚げ	

金曜日はカレーの日

11日(月) ごはん

小松菜のごま和え	大学芋	
きゅうり漬	鯖のみそ煮	

かきたま汁

12日(火) ごはん

ジャーマンポテト	ほうれん草のおかか和え	
ミニゼリー	鶏肉のオレンジソース焼き	

13日(水) 五目チャーハン

キャベツのごまサ	ピリ辛ごぼこん	
きな粉団子	イカの天ぷら	

14日(木) ごはん

大豆と煮干しの揚げ煮	ブロッコリーのごま和え	
みかんゼリー	厚揚げ入り回鍋肉	

15日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	オレンジ	
福神漬	ミンチカツブロッコリーの昆布茶和え	

冬野菜カレー

新メニュー!

18日(月) ごはん

春雨サラダ	スティックパイ	
白菜キムチ	竹輪の磯辺揚げ	

麻婆豆腐

19日(火) ごはん

スイートサラダ	切干大根の煮物	
ごぼうチップス	鮭の塩焼き	

みそ汁

20日(水) いりごきごはん

かぼちゃのそぼろ煮	みかん	
白菜の即席漬	カマスの唐揚げ	

21日(木) ごはん

米粉ガトーショコラ	豆のケチャップ煮	
ゆかり和え	フライドチキンミニトマト	

コーンポタージュスープ

冬休みも規則正しい生活を!

5日の給食 **エテカレイ**

舞鶴で水揚げされたエテカレイです。頭だけをとった丸ごと、骨つきの唐揚げです。ヒレの部分はパリパリ美味しく食べられます。

根菜類で寒い冬をのりきろう!

根菜類とは、かぶ、大根、にんじん、ごぼう、いも類など土の中にできる根や地下茎などを食べる野菜です。多くが秋から初春にかけての寒い時期に旬を迎え、おいしくなります。東洋医学ではよく「体を温める食べ物」ともいわれます。冬を元気に過ごすために欠かせない栄養素もたくさん含んでいます。