



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と、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。

1日(木) ごはん		麻婆豆腐
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	

2日(金) 麦ごはん、ふりかけ		
にんじんしりしり	五目豆	
即席漬け	いわしのかば焼き	部分には豆まきをして鬼(邪気)を払う風習があります。他にも枝の先に鬼の顔を焼いた鶏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ひます。

5日(月) **10(土)** の **代休**

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		
青菜炒め	玉ねぎの卵とじ	
チーズ	竹輪のカレー揚げ	人気メニューです

8日(木) ごはん		ぽかぽか汁
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	

9日(金) 麦ごはん		カレー
イタリアンサラダ	レモンゼリー	
福神漬け	とんかつ	カツカレーにして食べよう。

10日(土) ごはん		中華丼
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	給食なし 3年

12日(月) **振替休日**

13日(火) ごはん		
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	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。

14日(水) 鮭チャーハン		
ハートコロッケ	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	
うすら卵煮	鯖のみそ煮	

16日(金) 麦ごはん		コンソメスープ
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	全曜日はカレーの日

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
野沢菜漬け	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		
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	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。

22日(木) ごはん		みそ汁
ごぼうサラダ	大学芋	
たくあん	白身魚のピリ辛焼き	

23日(金) 麦ごはん		ポークカレー
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	新メニューです

26日(月) ごはん		クリームシチュー
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	

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	こんにや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。

