



月	火	水	木	金
1 牛乳 麦ごはん ビーフン炒め 大学芋 なめこのスープ	2 牛乳 麦ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き まぜっこサラダ 和風ポトフ	3 牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">節分献立</span> 麦ごはん いわしフライ ホタテと大根のサラダ わかめのみそ汁 福豆	4 牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">食パンでハムをはさんでね。</span> 食パン ハムステーキ フレッシュサラダ ABCスープ スイーツプリング まっかぜつつじ欠食	5 牛乳 五平餅 いかのねぎ塩焼き ごまネーズサラダ みぞれ汁
8 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">前期選抜応援献立</span> 麦ごはん チキンカツ カツノリアえ けんちん汁 あんずゼリー	9 牛乳 麦ごはん 豚肉のマスタード炒め マカロニサラダ おから団子汁	10 牛乳 麦ごはん いなだの照り焼き 大根とじゃこのきんぴら じゃがいものみそ汁	11 建国記念の日 	12 牛乳 カレーピラフ えびかつ 寒天サラダ チンゲンサイのスープ ガトーショコラ
15 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">中2-1 希望献立</span> 麦ごはん ハンバーグ (おろしソース) かみかみサラダ 豚汁 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">かみかみ献立</span>	16 牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ ゆかりあえ きつね汁	17 牛乳 麦ごはん 回鍋肉 ひじきのサラダ たこ団子スープ いちごヨーグルト	18 牛乳 メロンパン ささみのレモンソース はるさめサラダ わかめスープ <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">中2-3.4.5 希望献立</span>	19 牛乳 麦ごはん 厚揚げの人参みそかけ はりはり漬け キムチ鍋
22 牛乳 麦ごはん 鶏のごまから揚げ シャキシャキポテトサラダ 豆腐のみそ汁	23 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">中2-2 希望献立</span> 麦ごはん 鮭の塩焼き 梅ドレサラダ かきたま汁 レモンタルト	24 牛乳 ビビンバ丼 (肉炒め・ナムル) ワンタンスープ <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">肉炒めとナムルをごはんに入れて食べてね。</span>	25 牛乳 米粉パン クリームシチュー 大根とツナのサラダ フルーツゼリー	26 牛乳 発芽玄米ごはん ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏 五目汁

**都合により献立が変更になることがあります。**

**冬の食中毒予防**

**食べる前の手洗いをしっかりと**

手はいろいろなものを触るため、目に見えない汚れや菌、ウイルスなどがついて  
いることがあります。冬に多いノロウイルスなどの食中毒は、手や食べ物などを  
通して感染します。食事の前には石けんを使って手洗いし、食中毒を予防しましょう。

**希望献立のサラダ2種類を紹介します**

**かみかみサラダ (15日)**  
材料 (4人分)

- ・さきいか 20g
- ・もやし 50g
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・キャベツ 60g
- ・にんじん 15g
- ・酢 小さじ1
- ・塩 こしょう 各少々

作り方 (両方のサラダに共通です)

- ①野菜はすべて細切りにして、ゆでる。
- ②調味料をすべて合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ドレッシングで、材料をあえる。

**梅ドレサラダ (23日)**  
材料 (4人分)

- ・きゅうり 60g
- ・キャベツ 80g
- ・きゅうり 60g
- ・もやし 80g
- ・ねぎ梅 10g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・さとう 少々
- ・サラダ油 小さじ1

給食では、一食につき野菜を100g  
くらいとれるように献立を考えています。  
サラダのドレッシングは、いつも給食  
センターの手作りですよ。