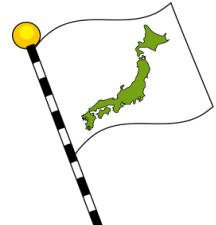


月	火	水	木	金
1 かいづのしょくざいのひ <small>なんのうみかん</small> ゼリー はくさいとしゅんぎくの アーモンドあえ おろしかけ ふたにくの むぎごはん のっぺいじる	2 せつぶんのりょうり <small>せつぶんまめ</small> みずなとあぶらあげの にびたし いわしの かばやき むぎごはん みだくさん みそしる	3 コーンときのこの ソテー かぼちゃグラタン しょくパン ポトフ	4 ちくぜんに たまごやき むぎごはん こまつなの みそしる	5 はなやさいサラダ いかの (イタリアンドレッシング) オリーブゆやき ソフトめん ミートソース
8 いよかん しょうないふ あえ しのだに むぎごはん のりつくだに ごもくじる	9 かいそうサラダ やきフランクフルト (あおじそドレッシング) むぎごはん ハヤシチュー	10 カラフルポテト とりにくの カレーあげ こめこしょくパン まめの クリームに	11 けんこくきねんのひ 	12 ひがしにほんのりょうり <small>あおもりのりんご</small> はくさいの ★さけの ごまあえ みそマヨネーズやき むぎごはん (いたく) さくざくじる
15 やさいの ふたにくと ゆずしょうゆあえ れんこんのあげに むぎごはん とうふじる	16 やさいの にくだんごの ナムル あまずあん むぎごはん わかめスープ	17 チーズポテト とりにくの はちみつロースト コッペパン ミネストローネ	18 こんにやくサラダ (かんきつドレッシング) オムレツ むぎごはん キーマカレー	19 しょくいくのひ チンゲンサイの かいせん あえもの ギョーザ(2) ちゅうかめん しょうゆラーメン スープ
22 ひじきと ちくわの だいずのもの ゆかりあげ むぎごはん ぶたじる	23 ぼんかん そぼろごはんのぐ なばなの おひたし むぎごはん すいとんじる	24 アメリカのりょうり キャベツサラダ (シーザードレッシング) バイクドポテト くらしょくパン ポークビーンズ	25 にくじゃが わかさぎの にくじゃが わかさぎの なんばんづけ むぎごはん ひじきふりかけ すましじる	26 フルーツの おから ゼリーあえ コロッケ こがたパン やきそば
29 ごぼうサラダ (ごまドレッシング) にまめ むぎごはん ぎゅうどんのぐ	ぎょうしゃ はいそう 業者 配送 1日:なんのうみかんゼリー 8日:いよかん 12日:あおもりのりんご 23日:ぼんかん	*ぎゅうにゅう *おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。	こんげつのしゅんのたべもの しゅんぎく、だいこん、はくさい、かぶ、みずな なばな、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、みつば キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー たら、さば、さわら、ぶり、わかさぎ いよかん、ぼんかん、デコボン、いちご きゅうしょくにも、たくさんせつものたべものが つかわれています。さがしてみましょ	

☆ かぜやインフルエンザをよぼうしよう ☆

2がつ4かは「りっしゅん」です。こよみのうえでは「はる」を
 むかえましたが、さむいひがつづきます。かぜやインフルエンザが
 りゅうこうしています。かぜやインフルエンザをよぼうするには、
 てあらいがたいせつです。みずがためたいですが、てあらいがいい
 かげんにならないように、ていねいにあらいましょ。たくさんあ
 ぞんで、よくたべて、よくねて、げんきにすごしましょ。



給食で人気メニューの紹介

★さけのみそマヨネーズやき(12日)

(材料1人分)

さけ切り身	1切	A	マヨネーズ	10g
酒	少々		こじみそ	3g
塩	少々			
こしょう	少々			

- (作り方)
- ① さけ切り身は酒、塩、こしょうで下味をつける。
 - ② ①にAの調味料をからめておく。
 - ③ オープンで香ばしく焼く。
 フライパンを使う場合は、両面をかるく焼いてから、Aを
 ぬり、香ばしく焼いてください。

*ごはんによく合う人気のメニューです。みそは、どの種類で
 も使えますが、給食ではこじみそを使います。魚は、さけ以
 外にさわらやたら、かじきでもおいしくできます。
 *野菜や、きのこ等をいっしょにアルミホイルに包んで焼くと、
 豪華な一品になります。