

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

14日 ししゃもフライ  
小4年まで1尾、小5年以上2尾

17日 鶏肉のから揚げ  
幼2個、小2個、中・高3個



<p>1日 (水)</p> <p>きりぼしだいこんのにもん</p> <p>さばのこうみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>けんちん汁には根菜をたくさん使っています。土の中で育つ野菜には、からだを温める働きがあります。</p>	<p>2日 (木)</p> <p>なばなのごまあえ</p> <p>にくコロッケ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそに</p> <p>菜花は春を告げる野菜といわれています。ビタミンやミネラル類が豊富です。</p>	<p>3日 (金)</p> <p>ごもきんぴら</p> <p>いわしのフライ</p> <p>いっしょくようどん かやくどんのしる</p> <p>せつぶん 節分には豆をまき、いわしの頭をひいらぎ 糝にさしてかざると、鬼がいやがってやっこないといわれています。</p>
---	--	--

<p>6日 (月)</p> <p>チョコクリーム</p> <p>こんさいのマリネ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>しょくパン</p> <p>ミラノふうスープ</p>	<p>7日 (火)</p> <p>あおなのおかかあえ</p> <p>ほっけのいちやほし</p> <p>しろごはん</p> <p>スキーじる</p>	<p>8日 (水)</p> <p>◆ヨーグルトドレッシング</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>すぶた</p> <p>ちゅうかうたきこみごはん</p>	<p>9日 (木)</p> <p>どてに</p> <p>しのだに</p> <p>むぎごはん</p> <p>すまじる</p>	<p>10日 (金)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>れんこんチップス</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>
--	---	---	---	---

◆ヨーグルトドレッシングは牛乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作られます。腸内環境をよくしてくれます。

◆どて煮は愛知県の郷土料理です。大阪のどて焼きから生まれたという説もあります。

れんこんチップスはほうすくスライスしたれんこんを油で揚げて作ります。家でも作ってみませんか。

<p>13日 (月)</p> <p>ドレッシング</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>コッペパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>14日 (火)</p> <p>こんにやくのいために</p> <p>★ししゃもフライ</p> <p>しろごはん</p> <p>ごまキムチじる</p>	<p>15日 (水)</p> <p>にくじゃが</p> <p>かれいのたつたあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそじる</p>	<p>16日 (木)</p> <p>ドレッシング</p> <p>つけあわせ</p> <p>トンテキ</p> <p>むぎごはん</p> <p>そうへいじる</p>	<p>17日 (金)</p> <p>やさしいため</p> <p>★とりにくのからあげ</p> <p>いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</p>
---	--	---	--	---

◆ごぼうサラダは、こんにやくを細かく切ったものを、ごぼうと一緒にかき混ぜ、ドレッシングを絡めて作ります。

◆とりにくのからあげは、とりにくの皮を揚げ、から揚げ粉をまぶして揚げます。

◆希望メニューの肉じゃがとみそ汁は、肉じゃがは肉、じゃがいも、人参、こんにやくを煮込み、みそ汁はみそ、だし、野菜を煮込みます。

◆希望メニューのから揚げと醤油ラーメンは、から揚げは鶏肉を揚げ、醤油ラーメンは、しょうゆ、めん、野菜を煮込みます。

<p>20日 (月)</p> <p>ココアのもと</p> <p>ほうれんそうのソテー</p> <p>フィッシュフライ</p> <p>コッペパン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>21日 (火)</p> <p>こんぶあえ</p> <p>にしんのてりに</p> <p>しろごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>22日 (水)</p> <p>◆でこぼん</p> <p>ドレッシング</p> <p>おんやさい</p> <p>だいずとごきかなのこまがらめ</p> <p>ひじきごはん</p>	<p>23日 (木)</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日 (金)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ウインナー</p> <p>こがたパン</p> <p>やきそば</p>
---	---	--	-----------------------------	---

◆でこぼんは、だいずとごきかなのこまがらめを煮込み、おんやさいをのせて作ります。

◆希望メニューのクリームシチューは、牛肉、じゃがいも、人参、きのこを煮込み、クリームを絡めます。

◆希望メニューのやきそばは、うどんを茹で、ソースを絡めて焼きます。

規則正しい生活習慣で肥満予防

食事 運動 睡眠

朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって、規則正しい生活を心がけましょう。

◆希望メニューのから揚げ、ゆずとレモンの果汁を使ったソースをかけます。季節の味を楽しみましょう。

◆希望メニューのカレーは、牛肉、じゃがいも、人参、きのこを煮込み、カレー粉を絡めます。

<p>14日</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>小4年まで1尾、小5年以上2尾</p>	<p>17日</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>幼2個、小2個、中・高3個</p>
<p>6日 (月)</p> <p>チョコクリーム</p> <p>こんさいのマリネ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>しょくパン</p> <p>ミラノふうスープ</p>	<p>7日 (火)</p> <p>あおなのおかかあえ</p> <p>ほっけのいちやほし</p> <p>しろごはん</p> <p>スキーじる</p>
<p>13日 (月)</p> <p>ドレッシング</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>コッペパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>14日 (火)</p> <p>こんにやくのいために</p> <p>★ししゃもフライ</p> <p>しろごはん</p> <p>ごまキムチじる</p>
<p>20日 (月)</p> <p>ココアのもと</p> <p>ほうれんそうのソテー</p> <p>フィッシュフライ</p> <p>コッペパン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>21日 (火)</p> <p>こんぶあえ</p> <p>にしんのてりに</p> <p>しろごはん</p> <p>ぶたじる</p>
<p>27日 (月)</p> <p>カラフルソテー</p> <p>とりにくのゆずレモンソースかけ</p> <p>くろパン</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>28日 (火)</p> <p>ドレッシング</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>しろごはん</p> <p>カレー</p>