



**～今月の地産地消～**

**2日(金) いわし**

節分には焼いたいわしの頭をヒイラギの枝にさして玄関につるすと鬼が逃げていくという言い伝えがあります。

**13日(火) プリ**

プリは成長とともにツバス、ハマチ、マルゴ、プリと呼び名が変わる出世魚です。

**8日(木) 舞鶴抹茶**

舞鶴市の由良川沿いではお茶の栽培が盛んで、高品質なお茶が宇治茶としても出荷されています。その中でも抹茶は覆いをして栽培された高級な茶葉を使用して作られています。

**1日(木) ごはん**

じゃがいものチーズ焼き	もやしとほうれん草のナムル
きゅうり漬	厚揚げのホイコウロウ

**2日(金) 麦ごはん** **節分献立**

小松菜のごま和え	五目豆	豚汁
ミニグレープゼリー	いわしのかば焼き	

**節分と豆**

炒った大豆をまいて鬼(災い)が家に入ってこないように追い払い、福が舞い込むようにと願って、年の数の豆を食べる風習があります。

大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富です。

**6日(火) ごはん**

ポテトサラダ	ひじき煮
パン缶	鶏肉のおろしソースかけ

**7日(水) キムチチャーハン**

キャベツと水菜のごまサラダ	ニラ入り炒り卵
ブロッコリー	揚げギョーザ

**8日(木) ごはん**

大根の炒め煮	大豆の抹茶きな粉和え
即席漬	白身魚のピリ辛焼き

**9日(金) 麦ごはん** **全曜日はカレーの日**

コーンサラダ	レモンゼリー	カレー
福神漬	とんカツ	

**10日(土) ごはん** **私学入試3年生給食なし**

春雨サラダ	ごまじゃこ
ミニヨーグルトゼリー	ピピンパの具

ごはんにのせて食べよう。

**13日(火) ごはん**

切干大根のごま和え	おからの炒り煮
黄桃缶	プリとごぼうの甘辛和え

**14日(水) ウィンナーピラフ**

イタリアンサラダ	カレービーンズ
ココア団子	ハートコロッケ

**15日(木) ごはん** **前期入試3年生給食なし**

肉団子のケチャップあん	ごぼうサラダ
杏仁豆腐	チャプチェ

**16日(金) 麦ごはん**

まめまめサラダ	カラフル炒り卵
チーズ	チキンライスの具

ごはんに混ぜて食べよう。

**19日(月) ごはん**

切干大根のあっさりナムル	みかんゼリー
うすら卵煮	ちくわの磯辺揚げ

マーボー豆腐

**20日(火) パン**

レモンサラダ	ジャーマンポテト
イチゴジャム	チキンカツレツかけソース

**21日(水) わかめごはん**

ツナサラダ	高野豆腐の含め煮
りんごゼリー	ハンバーグ和風きのこソース

**22日(木) ごはん**

しらたきのつるつる炒	白菜のしそ和え
つぼ漬	さばの塩焼き

ほかほか汁

**2月20日(火)はパン給食です**

パンは直接素手で触るので、水の冷たい季節ですが、**いつもより念入りに手洗いをしましょう。**

パン以外の日も食事の前にはしっかり手洗いをして、かぜやウイルスを退治

2月29日

**26日(月)**

小松菜の野菜炒め	ブロッコリーのごま和え
パン缶	ミンチカツ

かぼちゃのポタージュ

**27日(火) ごはん**

大根サラダ	さつまいものチーズ焼き
コーン炒め	豚キムチ丼の具

ごはんにのせて食べよう。

**28日(水) 鶏ごぼうごはん**

もやし炒め	粉ふき芋
わらび餅	鮭のマスタード焼き

**29日(木) ごはん** **1・2年生給食なし**

マカロニサラダ	チリコンカン
みかん缶	スペイン風バイクドエッグ

