

<p>8日(月) ごはん</p> <p>給食実施 加佐中2・3年</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスロー サラダ</td> <td>カラフル 炒り卵</td> </tr> <tr> <td>みかん 缶</td> <td>マカロニミート グラタン</td> </tr> </table> 	コールスロー サラダ	カラフル 炒り卵	みかん 缶	マカロニミート グラタン	<p>9日(火) 入学式</p> 	<p>10日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーン サラダ</td> <td>こんにゃくの 炒め煮</td> </tr> <tr> <td>きな粉 団子</td> <td>ちくわの 磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中</p>	グリーン サラダ	こんにゃくの 炒め煮	きな粉 団子	ちくわの 磯辺揚げ	<p>11日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ポテト サラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニ トマト</td> <td>豚肉の かりん揚げ</td> </tr> </table> 	もやし炒め	ポテト サラダ	ミニ トマト	豚肉の かりん揚げ	<p>12日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーン サラダ</td> <td>レモン ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神 漬け</td> <td>かぼちゃ挽肉 フライ</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>  	コーン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	かぼちゃ挽肉 フライ				
コールスロー サラダ	カラフル 炒り卵																							
みかん 缶	マカロニミート グラタン																							
グリーン サラダ	こんにゃくの 炒め煮																							
きな粉 団子	ちくわの 磯辺揚げ																							
もやし炒め	ポテト サラダ																							
ミニ トマト	豚肉の かりん揚げ																							
コーン サラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	かぼちゃ挽肉 フライ																							
<p>15日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>ひじきの 煮物</td> </tr> <tr> <td>パイ 缶</td> <td>油淋鶏</td> </tr> </table> 	野菜炒め	ひじきの 煮物	パイ 缶	油淋鶏	<p>16日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴら ごぼう</td> <td>フロッコリー のおかか和え</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table> 	きんぴら ごぼう	フロッコリー のおかか和え	いちご	さばのみそ煮	<p>~今月の地産地消~ 16日(火) さば さばの脂質に含まれるDHAという成分は、脳や神経組織の動きをよくし、記憶力の低下を抑え、目によいとされています。その他にも、鉄分、タウリン、ビタミンなど、栄養成分が豊富に含まれています。</p> <p>ほくの名前は「うおづるくん」 よろしくね!</p> 	<p>18日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>大豆と 煮干しの 揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>厚揚げの ホイコーロウ</td> </tr> </table>	大根サラダ	大豆と 煮干しの 揚げ煮	黄桃缶	厚揚げの ホイコーロウ	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>コーン 炒め</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>  	イタリアン サラダ	オレンジ	コーン 炒め	コロッケ				
野菜炒め	ひじきの 煮物																							
パイ 缶	油淋鶏																							
きんぴら ごぼう	フロッコリー のおかか和え																							
いちご	さばのみそ煮																							
大根サラダ	大豆と 煮干しの 揚げ煮																							
黄桃缶	厚揚げの ホイコーロウ																							
イタリアン サラダ	オレンジ																							
コーン 炒め	コロッケ																							
<p>22日(月) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 城南中 城北中 若浦中</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>高野豆腐</td> </tr> <tr> <td>つぼ 漬け</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table>	ツナサラダ	高野豆腐	つぼ 漬け	やきとり風	<p>23日(火) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>みかん ゼリー</td> </tr> <tr> <td>フロッ コリー</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー 豆腐</p> 	春雨サラダ	みかん ゼリー	フロッ コリー	春巻き	<p>24日(水) 菜の花ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごま和え</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>わらび 餅</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>	切干大根の ごま和え	五目豆	わらび 餅	鮭の塩焼き	<p>25日(木) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 和田中</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと 水菜の ごまサラダ</td> <td>ウインナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>ミニ グレープ ゼリー</td> <td>ビビンバの具</td> </tr> </table> <p>ごはんのせて食べよう</p> 	キャベツと 水菜の ごまサラダ	ウインナー ポテト	ミニ グレープ ゼリー	ビビンバの具	<p>26日(金) 麦ごはん、しそふりかけ</p> <p>給食なし 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしと ほうれん草の ナムル</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>杏仁 豆腐</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> 	もやしと ほうれん草の ナムル	のり豆ポテト	杏仁 豆腐	鶏肉の照り焼き
ツナサラダ	高野豆腐																							
つぼ 漬け	やきとり風																							
春雨サラダ	みかん ゼリー																							
フロッ コリー	春巻き																							
切干大根の ごま和え	五目豆																							
わらび 餅	鮭の塩焼き																							
キャベツと 水菜の ごまサラダ	ウインナー ポテト																							
ミニ グレープ ゼリー	ビビンバの具																							
もやしと ほうれん草の ナムル	のり豆ポテト																							
杏仁 豆腐	鶏肉の照り焼き																							
<p>入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>中学校給食では、「食」の面からみなさんの成長を応援しています。成長期のみなさんにとって、食べることは将来の身体づくりにつながるとても大切なことです。そして「食」は体が健康になるだけでなく、心も豊かにしてくれます。しっかり食べて、心も体も元気に中学校生活をおくりましょう。</p>	<p>30日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイ サラダ</td> <td>さつまいもの チーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>うずら 卵煮</td> <td>白身魚フライ タルタルソース</td> </tr> </table>	ポパイ サラダ	さつまいもの チーズ焼き	うずら 卵煮	白身魚フライ タルタルソース	<p>~献立作りに挑戦!~</p> <p>♡マークが採用献立です</p> <p>1月の給食週間に加佐中学校と和田中学校の1年生(現2年生)が、食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。これまでの給食を参考にしながら、栄養バランス、旬の食材や地産地消、調理方法などの組み合わせを工夫し、好みも取り入れて1食分の給食を考えてくれました。班や近くの友だちと相談したり献立を発表したりと、楽しく悩みながら献立を完成させました。「栄養やカロリーを考えながら献立をつくるのは難しかったです」「夢の給食を作るのは意外と楽しかった」「次からはしっかり残さず食べたいと思いました」という感想もあり、普段食べている給食をより身近に感じ、食の大切さについて考える機会となりました。その中から優秀な献立を4~6月の給食に採用させていただきます。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。</p>	<p>*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。 *食事の前には石けんでしっかり手を洗い清潔なハンカチで拭きましょう。</p>  																	
ポパイ サラダ	さつまいもの チーズ焼き																							
うずら 卵煮	白身魚フライ タルタルソース																							