

かぜよぼう
風邪予防

Illustration showing four children demonstrating health habits: washing hands, drinking water, eating, and resting in bed. The text '風邪予防' (Cold Prevention) is written in large blue characters, with 'かぜよぼう' (Cold/Flu) written above it in smaller characters. The children are shown in various states of health and activity, with one child labeled 'がらがら' (Gara Gara) indicating a cough or sneeze.

あけましておめでとうございます 

今年^{とし}はうま^{どし}年！



A cartoon illustration of a girl and a boy. The girl on the left has brown hair in pigtails and is wearing a brown shirt with a yellow collar. She is holding a green vegetable. The boy on the right has brown hair and is wearing a blue shirt. He is holding a plate with a green vegetable and a carrot.

A cartoon illustration of a young boy and a young girl sitting at a table, eating with chopsticks. The boy, on the left, has brown hair and is wearing a blue shirt. He is holding chopsticks and looking towards the girl. The girl, on the right, has blonde hair and is wearing a pink shirt. She is also holding chopsticks and looking towards the boy. They are both smiling and appear to be enjoying their meal. The background is a simple light blue gradient.

A cartoon illustration of a woman with brown hair and a man with brown hair, both smiling and eating. The woman is on the left, wearing a brown top, and the man is on the right, wearing a blue jacket. A small pink heart is floating between them.

9日(金)

ドライカレー

ロングウインナー

せわりパン

コンソメスープ

12日(月)



13日(火)

ナムル

ビビンバ

ごはん

ビーフンスープ

The illustration shows a meal for two people. In the center is a large bowl of Bibimbab (Bibimbab) with a fried egg on top. To the left is a bowl of Gohan (Rice). To the right is a bowl of Beeffonsuupu (Beef Soup). Above the Bibimbab bowl is a bowl of Namul (Salad). A carton of milk is shown in the top right corner. The date '13日(火)' is written in the top left corner.

14日(水)

きんぴら とりにくのてりやき
ごぼう

きなこ

おせきはん ならのぞうに

Diagram illustrating the preparation of a meal:

- Ingredients shown: きんぴら (Kinpira), ごぼう (Gobou), とりにくのてりやき (Teriyaki chicken), きなこ (Kinako), おせきはん (Oseki-han), ならのぞうに (Narazou-ni).
- Process: The bowl of ならのぞうに (Narazou-ni) is used to prepare the きなこ (Kinako) on a plate. The bowl of おせきはん (Oseki-han) is shown separately.
- Final Dish: The prepared きなこ (Kinako) is added to the とりにくのてりやき (Teriyaki chicken) on a plate.

15日(木)

キャベツの
たくあんえ

さばの
しおじやき

ごはん

かんどうに

A cartoon illustration of a meal. On the left is a bowl of white rice (ごはん). In the center is a plate with a piece of salmon sashimi (さばのしおじやき) and a portion of cabbage and pickled radish (キャベツのたくあんえ). To the right is a bowl of bean sprouts (かんどうに). Above the bean sprouts is a carton of milk. A pair of chopsticks lies horizontally between the rice bowl and the bean sprout bowl.

16日(金)

かいそう
サラダ

とうにゅうコーン
クロッケ

コッペパン

ふゆやさいのポトフ

19日(月)

 プチアセロラゼリー

ストックサラダ  カンパン

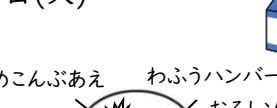
わかめごはん さばツナけんちん汁

20日(火)

うめこんぶあえ わふうハンバーグ おろしソース

ごはん

★ほっこりみそしる



21日(水)

くきわかめの
ごもくいため

ぶりのたつたあげ

ごはん

かきたまじる

The illustration shows a typical Japanese meal. On the left is a bowl of rice (ごはん). In the center is a bowl of miso soup (かきたまじる) with chopsticks resting on the table. To the right of the rice is a bowl of wakame (くきわかめ). Above the wakame is a bowl of tempura (ぶりのたつたあげ). To the right of the tempura is a carton of milk (ごもくいため).

22日(木)

ぐんぱいうちわサラダ

えいようまんてん!
さけかすカレー

ごはん

23日(金)

こざかなとひじきの
サラダ

ポテトカップ
グラタン

コッペパン

ニョッキのクリームに

26日(月)

ほうれんそうとしめじの
あえもの

のらのキャベツ
ミンチカツ

ごはん

にゅうめん

The illustration shows a typical Japanese meal. At the top right is a carton of milk. Below it, on the left, is a bowl of 'ほうれんそうとしめじのあえもの' (baked spinach and shimeji mushroom salad). In the center is a plate with 'のらのキャベツ' (cabbage) and 'ミンチカツ' (beef mince cutlet). To the right of the plate is a bowl of 'にゅうめん' (ramen). To the left of the plate is a bowl of 'ごはん' (rice). A pair of chopsticks lies horizontally below the central plate.

27日(火)

ブロッコリーの
おかかあえ

ならのたまご焼き

ごはん

かりわのすき焼き

A meal illustration for Tuesday, February 27th. It features four main items: a bowl of white rice (ごはん), a plate of broccoli with bonito flakes (ブロッコリーの おかかあえ), a plate of egg omelette (ならのたまご焼き), and a bowl of sukiyaki (かりわのすき焼き). A carton of milk is also present in the top right corner. The items are arranged around a central place setting with chopsticks.

28日(水)

 みかんゼリー



とりにくの
うめソース

 ごはん



 ならのつぺ



29日(木)

ちわの
くわのはあげ

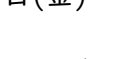
ならあえ

ごはん

どうにゅうあすかじる

30日(金)

ポテトサラダ
ハニーマスタード
チキン
かつらぎらふんてなべ



給食では、味付された梅肉ペーストを使いました。お好みの梅干しでお試してください😊

給食センターから
こんにちは ♪ #.9

- ①うめほしの種をとり、包丁で細かく刻む。
- ②★を混ぜ合わせて、うめソースを作る。
(お好みの味に仕上げてくださいね！)
- ③鶏肉を食べやすい大きさに切る。
(カットしたものを買うと、切なくていいのでおすすめ ♡)
- ④鶏肉・かたくり粉・塩こしょうをビニール袋に入れる。
- ⑤ビニール袋の口をしっかりと握って振る。フリフリです♪
(鶏肉にきれいに粉をまぶすことができます！)
- ⑥フライパンに油を入れて温める。
- ⑦鶏肉を入れて、揚げる。※油がはねるので気を付けて！
- ⑧揚げた鶏肉の油を切って、うめソースをからめる。

「^{かんさいこういきれんごう}関西広域連合」の^{とく}取り組みの^{いっかん}一環として、^{わかやまけん}和歌山県で^{つく}作られてい

梅肉は、揚げた鶏肉にからめる梅ソースにします。

わかやまけん
和歌山県のおいしい食材を味わいましょう😊

