

月	火	水	木	金																														
<p>思い出の給食 アンケート結果</p> <p>6年生に「卒業までにもう一度食べたいメニュー」をアンケートしました。人気のあったメニュー(★)は2月と3月の献立にできるだけとり入れています。</p>	<p>主食1位 ㊦ ラーメン</p> <p>副菜1位 ㊦ ピリカラきゅうり</p> <p>デザート1位 ㊦ 豆乳デザート</p>	<p>主菜1位 ㊦ UFO揚げ</p> <p>汁もの1位 ㊦ コーンポタージュ</p> <p>UFO揚げは毎年1位の人気メニューです!</p>	<p>3/6 千早赤阪村で昔から食べられてきた郷土料理が給食に登場します</p> <p>粉豆腐(千早豆腐の粉)と粉でとれた白菜を使った煮物です。ふわふわです!</p>	<p>1</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>614 kcal</td> <td>24.7 g</td> <td>27.1 g</td> </tr> </table> <p>くろまめパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのグラタン カリフラワーのコーンあえ はくさいスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	614 kcal	24.7 g	27.1 g																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
614 kcal	24.7 g	27.1 g																																
<p>4</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>649 kcal</td> <td>30.0 g</td> <td>14.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう やきじゃけ まめひじき ひつまじる みかん</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	649 kcal	30.0 g	14.3 g	<p>5</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>606 kcal</td> <td>26.9 g</td> <td>16.3 g</td> </tr> </table> <p>わかめうどん ぎゅうにゅう おにぎり ささみのてんぷら チンゲンサイのアーモンドあえ まめこんぶ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	606 kcal	26.9 g	16.3 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>679 kcal</td> <td>29.0 g</td> <td>19.4 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はくさいとこな豆腐のもの さといものごまあえ ぶたじる あじつけのり</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	679 kcal	29.0 g	19.4 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>620 kcal</td> <td>22.5 g</td> <td>20.9 g</td> </tr> </table> <p>ピピンバ* ぎゅうにゅう カリフラワーのネギサラダ レタスとたまごのスープ* とうにゅうデザート*</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	620 kcal	22.5 g	20.9 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>688 kcal</td> <td>24.0 g</td> <td>27.4 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため ブロッコリーのごまマヨあえ カボチャポタージュ ドライブルーベリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	688 kcal	24.0 g	27.4 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
649 kcal	30.0 g	14.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
606 kcal	26.9 g	16.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
679 kcal	29.0 g	19.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
620 kcal	22.5 g	20.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
688 kcal	24.0 g	27.4 g																																
<p>11</p> <p>けんこくきねんのひ</p>	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>710 kcal</td> <td>28.1 g</td> <td>23.7 g</td> </tr> </table> <p>ココアしょくばん ぎゅうにゅう かいばしらのクリームに ブロッコリーのソテー パンタインデザート ハチミツマーガリン</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	710 kcal	28.1 g	23.7 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>576 kcal</td> <td>18.7 g</td> <td>17.2 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ* ピリカラきゅうり* チンゲンサイのスープ みかん</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	576 kcal	18.7 g	17.2 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>689 kcal</td> <td>27.1 g</td> <td>20.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ツナたま じゃこピーマン* もやしとはるさめのスープ アンニンどうふ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	689 kcal	27.1 g	20.7 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>704 kcal</td> <td>25.0 g</td> <td>19.5 g</td> </tr> </table> <p>ひきにくとごぼうのごはん ししゃもてんぷら* ぎゅうにゅう はくさいのおひたし ミニゼリー さといもとえのきのおつゆ*</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	704 kcal	25.0 g	19.5 g						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
710 kcal	28.1 g	23.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
576 kcal	18.7 g	17.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
689 kcal	27.1 g	20.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
704 kcal	25.0 g	19.5 g																																
<p>18</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>727 kcal</td> <td>28.3 g</td> <td>26.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに もやしのごまあえ いやかん とうふとおおなのすまじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	727 kcal	28.3 g	26.6 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>637 kcal</td> <td>27.6 g</td> <td>15.4 g</td> </tr> </table> <p>クロワッサン* はっこうにゅう シーフードグラタン ほうれんそうとコーンのソテー トマトとまめのスープ*</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	637 kcal	27.6 g	15.4 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>592 kcal</td> <td>24.1 g</td> <td>14.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ* いんげんのピーナッツあえ わかめスープ* みかん</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	592 kcal	24.1 g	14.0 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>625 kcal</td> <td>25.3 g</td> <td>17.2 g</td> </tr> </table> <p>たらこふりかけごはん* いかのつけやき やさしいため ぎゅうにゅう だいこんのみそしる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	625 kcal	25.3 g	17.2 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>681 kcal</td> <td>24.8 g</td> <td>24.3 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカーソテー* ニンジンポタージュ キャラメルぎゅうにゅうのもと</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	681 kcal	24.8 g	24.3 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
727 kcal	28.3 g	26.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
637 kcal	27.6 g	15.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
592 kcal	24.1 g	14.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
625 kcal	25.3 g	17.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
681 kcal	24.8 g	24.3 g																																
<p>25</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>678 kcal</td> <td>23.6 g</td> <td>17.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい* みかん ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのハリハリづけ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	678 kcal	23.6 g	17.7 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>673 kcal</td> <td>19.2 g</td> <td>19.8 g</td> </tr> </table> <p>やさしいカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ* オレンジ*</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	673 kcal	19.2 g	19.8 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>681 kcal</td> <td>30.7 g</td> <td>23.4 g</td> </tr> </table> <p>はくさいラーメン* ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし ピリカラきゅうり* だいがくいも</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	681 kcal	30.7 g	23.4 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>650 kcal</td> <td>29.5 g</td> <td>13.6 g</td> </tr> </table> <p>ちらしずし ぎゅうにゅう なのはなあえ あさりじる ひなあられ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	650 kcal	29.5 g	13.6 g	<p>2/18 は中学校も給食があります。</p> <p>久しぶりの給食を味わって下さい!</p>						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
678 kcal	23.6 g	17.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
673 kcal	19.2 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
681 kcal	30.7 g	23.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
650 kcal	29.5 g	13.6 g																																

月 火 水 木 金

大豆のおはなし

変身上手!

豆腐に納豆、油揚げなど…大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。加工することで消化もよくなるので、食卓に上手に取り入れましょう。

大豆から作られる食品



番外編

- 枝豆…大豆を若いうちに収穫したもの。
大豆を发芽させたもの。
テンペ…インドネシアの発酵食品。納豆に似ていますが、独特のクセや粘りがありません。
豆腐よう…沖縄の郷土料理。豆腐を麺や泡盛などで発酵・熟成して作ります。

Table with 2 columns: 1. 黒豆パン, 2. ぎゅうにゅう. Lists ingredients and quantities for various items like bread and milk.

Table for day 4 (Monday): 焼き鮭, ひつつみ汁, 豆ひじき, みかん.

Table for day 5 (Tuesday): わかめうどん, ささみの天ぷら, おにぎり用のり, 豆昆布.

Table for day 6 (Wednesday): 白菜と粉豆腐の煮物, 豚汁, 味っけのり.

Table for day 7 (Thursday): ビビンバ(具), カリフラワーのネギサラダ, 豆乳デザート.

Table for day 8 (Friday): ミートボールのケチャップ炒め, かぼちゃポタージュ, プロックリーの ごまマヨ和え.

Table for day 11 (Monday): 建国記念の日. Includes items like ベビーキャベツ, じゃがいも, セロリ.

Table for day 12 (Tuesday): 貝柱のクリーム煮, プロックリーのソテー, はちみつマーガリン.

Table for day 13 (Wednesday): UFO揚げ, チンゲンサイのスープ, ピリカラきつり.

Table for day 14 (Thursday): ツナたま, ツナフレック, アンニン豆腐.

Table for day 15 (Friday): ひき肉とごぼうのごはん, 白菜のおひたし, 里芋とえのきのおつゆ.

Table for day 18 (Monday): さばのみそ煮, 豆腐と青菜のすまし汁, もやしのごま和え.

Table for day 19 (Tuesday): シーフードグラタン, トマトと豆のスープ, シュークリーム.

Table for day 20 (Wednesday): 豚キムチ, わかめスープ, いんげんのビーナッツ和え.

Table for day 21 (Thursday): たらごぶりかけ, 野菜いため, いかのつけ焼き.

Table for day 22 (Friday): ケチャップフランク, にんじんポタージュ, キャベツのカレーソテー.

Table for day 25 (Monday): 八宝菜, 竹輪の天ぷら, 切干大根のハリハリ漬け.

Table for day 26 (Tuesday): 野菜カレー, わかめサラダ, オレンジ.

Table for day 27 (Wednesday): 白菜ラーメン, 干しいたけ, ピリカラきつり.

Table for day 28 (Thursday): すしごはん(具), ちらしずし(具), 菜の花和え.

プロックリー section with illustrations and text: プロックリーは冬にいいです. Includes a drawing of a character and a bowl of food.

【栄養三色】黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。