

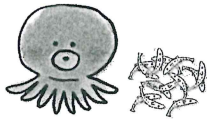
月

火

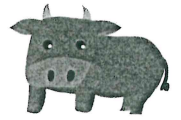
水

木

金



学校給食で使用する国産和牛肉、国産水産物が補助されます！



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い需要が減少した国産和牛肉及び水産物の生産供給体制を確保するとともに、府内小中学校等の児童生徒に、国産水産物の理解を深めてもらうため、国の財源を活用し、大阪府環境農林水産部流通対策室ブランド戦略推進グループが、小中学校給食に国産和牛肉を最大3回・水産物最大5回、提供する事業を実施しています。(たことちりめんじゃこは大阪産)  
千早赤阪村の学校給食でも、この制度を積極的に取り入れ、11月から3月の献立に、国産の美味しい牛肉や水産物を使用しています。普段はなかなか使えない、高価なものがほとんどですので、美味しくしっかり食べていただき、国産農林水産物への理解も深めていただければと思っています。

豪華な Line Up!

12/2 泉だこのおでん&キャベツのじゃこ和え

12/10 ぶり大根(愛媛県産)

1/13 泉だこの天ぷら&じゃこ入ひじきずし

1/26 和牛100%ハンバーグ(もも肉)

2/1 泉だこのから揚げ&じゃこピーマン

2/18 和牛サイコロステーキ(サロウ&ウア)

3/2 天然鯛のバゼリフリット(愛媛県産)

3/8 和牛カレーライス(もも肉)

| 日  | エネルギー    | たんぱく質  | しつ     | メニュー  |
|----|----------|--------|--------|---|
| 1  | 842 kcal | 35.6 g | 19.4 g | ごはん 牛乳<br>泉だこのから揚げ<br>じゃこピーマン♪ くるみ餅♪<br>チンゲンサイのスープ        |
| 2  | 890 kcal | 36.4 g | 24.2 g | まぎずし 牛乳<br>ししゃもの天ぷら♪<br>ほうれん草のおかか和え♪<br>けんちん汁 節分豆         |
| 3  | 766 kcal | 29.1 g | 17.4 g | かやくごはん♪ 牛乳<br>うずらと野菜の炒め物<br>里芋とえのきのおつゆ♪<br>レモンゼリー         |
| 4  | 827 kcal | 29.4 g | 23.8 g | ピビンバ♪ ミニはっ酵乳<br>カリフラワーのネギサラダ♪<br>レタスと卵のスープ<br>粉豆腐ドーナツ♪ 牛乳 |
| 5  | 786 kcal | 34.7 g | 22.7 g | コッペパン 牛乳<br>鶏のマヨネーズ焼き♪<br>もやしサラダ♪ ぶどうゼリー♪<br>にんじんポタージュ♪   |
| 8  | 783 kcal | 34.5 g | 20.5 g | ごはん 牛乳<br>鶏のからあげ♪<br>パンサンスー<br>わかめスープ♪                    |
| 9  | 788 kcal | 28.8 g | 25.4 g | アップルパン♪ はっ酵乳<br>ポテトミートグラタン♪<br>ほうれん草とくるみのサラダ<br>ジュリエンスープ♪ |
| 10 | 749 kcal | 32.2 g | 19.7 g | ごはん 牛乳<br>白菜と粉豆腐の煮物<br>里芋のごま和え<br>きのこのみそ汁                 |
| 11 |          |        |        | 建国記念の日<br>  |
| 12 | 948 kcal | 30.6 g | 26.9 g | ごはん 牛乳<br>春巻き♪<br>切干大根の煮物♪<br>かきたま汁♪ わらびもち♪               |
| 15 | 853 kcal | 26.2 g | 20.4 g | ごはん ぎゅうにゅう<br>えびのチリソース煮♪<br>きんぴらごぼう♪<br>もやしスープ♪ 大学いも♪     |
| 16 | 739 kcal | 35.4 g | 27.1 g | 白菜ラーメン♪ 牛乳<br>肉団子の餅米蒸し♪<br>ピリカラきゅうり♪<br>豆乳プラマンジェ♪         |
| 17 | 823 kcal | 31.7 g | 29.5 g | わかめごはん♪ 牛乳<br>UFO揚げ♪<br>もやしのナムル<br>キムチスープ 小魚ナッツ           |
| 18 | 986 kcal | 37.5 g | 42.7 g | ごはん 牛乳<br>和牛サイコロステーキ<br>ゆでブロッコリー<br>大根のみそ汁 みかん♪           |
| 19 | 845 kcal | 34.1 g | 30.5 g | 黒糖パン 牛乳<br>鶏ささみのスパイス揚げ♪<br>マカロニサラダ<br>白菜スープ ヨーグルト         |
| 22 |          |        |        | 全校給食なし<br>  |
| 23 |          |        |        | 天皇誕生日<br>   |
| 24 |          |        |        | 全校給食なし<br>  |
| 25 | 812 kcal | 25.8 g | 26.2 g | ごはん 牛乳<br>粉豆腐キーマカレー♪<br>ごぼうのごまマヨ和え♪<br>ナタデココヨーグルト♪        |
| 26 | 907 kcal | 39.0 g | 32.3 g | 食パン スライスチーズ<br>豚カツ♪<br>ゆでキャベツ<br>トマトと豆のスープ♪ 牛乳            |

月 火 水 木 金

**2/10** 千早の郷土米料理  
**白菜と粉豆腐の煮物**




昔、千早地区で生産されていた、凍り豆腐の粉を粉豆腐とします。野菜と一緒に煮ると、ふわっとやさしい味でとてもおいしいです。給食では卵も入っています。

レシピあり

**2/4** 粉豆腐  
**ドーナツ**


思い出アネケ  
でも大人気!

今年度は  
レシピがまた!  
リトライ!!




**2/25** 粉豆腐  
**キーマカレー**

ひき肉と相性が  
良いのでキマカレ  
にしてみました



**思い出の給食アネケ**

中学3年生が卒業までに  
もう一度食べたいメニューを  
3学期にできるだけ取り入  
れています。♪のついでメニューの  
詳しい結果はこちら↓



QRコード

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <p><b>1</b> ごはん(S) 牛乳</p> <p>泉だこのから揚げ チンゲンサイのスープ</p> <p>たこ 65.0 赤 チンゲンサイ 39.0 緑<br/>淡口しょうゆ 1.3 にんじん 6.5 緑<br/>酒 1.3 ねぎ 6.5 緑<br/>小麥粉 9.1 黄 凍り豆腐 2.6 黄<br/>でんぶ 9.1 黄 土しよが 0.7 緑<br/>米白皎油 4.0 黄</p> <p>じゃこビーマン</p> <p>ビーマン 26.0 緑 じゃこ 0.1<br/>ちりめんじゃこ 6.5 赤 でんぶ 2.6 黄<br/>酒 1.3 醤油 0.7 黄<br/>白ごま 1.3 黄<br/>みりん 0.7 黄<br/>土しよが 0.7 緑<br/>濃口しょうゆ 0.7 緑<br/>米白皎油 2.6 黄</p> <p>くるみ餅</p> <p>白玉もち 29.3 黄<br/>枝豆ビュレ 23.4 緑<br/>砂糖 4.7 黄<br/>みりん 4.7 黄<br/>自然塩 0.1</p> | <p><b>2</b> すしごはん(M) 牛乳</p> <p>まきずし(具) けんちん汁</p> <p>焼肉のり 4.5 赤 豆腐 26.0 赤<br/>さり 30.0 緑 かつお 13.0 緑<br/>卵スティック 30.0 赤 にんじん 6.5 緑<br/>突きこんにやく 13.0 緑 薄揚げ 6.5 赤<br/>にんじん 45.0 緑 けずり餅 3.9 緑<br/>干しいたけ 3.9 緑 だし昆布 0.7 緑<br/>濃口しょうゆ 2.0 黄 干しいたけ 1.3 緑<br/>砂糖 2.3 黄 みりん 2.6 黄<br/>自然塩 0.4 黄</p> <p>しゃもて天ぷら</p> <p>しゃもて 40.0 赤<br/>小麦粉 12.0 黄<br/>ベーキングパウダー 0.1 白<br/>米白皎油 4.0 黄</p> <p>ほうれん草の<br/>おからあえ</p> <p>ほうれん草 ☆ 58.5 緑<br/>淡口しょうゆ 2.0 黄<br/>みりん 2.0 黄<br/>煮干しだし 0.1 白<br/>かつおぶし 0.5 赤</p> | <p><b>3</b> 牛乳</p> <p>かやくごはん ずうたつ野菜の炒め物</p> <p>米 78.0 黄 ずうたつ卵水蒸 39.0 赤<br/>餅もち 19.5 黄 キャベツ ☆ 39.0 緑<br/>鶏もも肉 13.0 赤 玉葱 19.5 緑<br/>薄揚げ 6.5 赤 にんじん 6.5 赤<br/>にんじん 26.0 緑 土しよが 0.7 緑<br/>たんぱく 26.0 緑 むりん 6.5 緑<br/>干しいたけ 1.3 緑 むりん 6.5 緑<br/>ごぼう 19.5 緑 自然塩 0.4 黄<br/>淡口しょうゆ 3.9 黄 ごま油 0.7 黄<br/>みりん 1.3 黄 里芋と<br/>えのきたけ 52.0 黄<br/>けずり餅 3.9 黄 えのきたけ 13.0 緑<br/>だし昆布 2.6 黄 土しよが 0.8 緑<br/>けずり餅 3.9 黄 粉豆腐ドーナツ</p> <p>レモンゼリー</p> <p>1個 緑</p> | <p><b>4</b> ごはん(M) 牛乳</p> <p>ピビンパ</p> <p>ほうれん草 ☆ 19.5 緑 カリフラワー 19.5 緑<br/>にんじん 13.0 緑 キャベツ ☆ 13.0 緑<br/>緑豆もやし 52.0 緑 白ねぎ 13.0 緑<br/>26.0 赤 淡口しょうゆ 4.6 黄<br/>豚ひき肉 6.5 赤 しょうゆ 3.3 緑<br/>ぜんまい 6.5 緑 レモン果汁 2.6 黄<br/>粉豆腐 6.5 緑 砂糖 2.6 黄<br/>土しよが 0.9 緑 ごま油 2.0 黄<br/>にんにく 0.4 緑 豆板糖 0.1 白<br/>パプリカ 0.1 緑 パプリカ 0.1 緑<br/>でんぶ 4.4 黄 でんぶ 4.4 黄<br/>みりん 4.6 黄 レタスと卵のスープ</p> <p>レタス 26.0 緑<br/>ごま油 13.0 赤<br/>みりん 1.3 黄<br/>キャベツ 39.0 緑<br/>にんじん 3.9 緑<br/>にんにく 0.3 緑<br/>土しよが 13.0 黄<br/>しょうゆ 4.9 黄<br/>自然塩 0.5 黄<br/>小麥粉 8.0 黄<br/>ごま油 5.0 黄<br/>砂糖 2.6 黄<br/>鶏卵 4.1 赤<br/>ベーキングパウダー 0.3 白<br/>米白皎油 1.5 黄</p> | <p><b>5</b> コッパン 牛乳</p> <p>鶏のマヨネーズ焼き にごんぽろ</p> <p>鶏むね肉 60.0 赤 にんじん 39.0 緑<br/>玉葱 20.0 緑 玉葱 39.0 緑<br/>さつまいも ☆ 19.5 黄<br/>マヨネーズ 5.0 黄 セロリ 0.7 緑<br/>卵 0.2 白 玉ねぎ 39.0 赤<br/>白ワイン 2.0 黄 小麦粉 6.5 赤<br/>パン粉 2.0 黄 ポテトジュース 0.7 黄<br/>自然塩 0.3 黄 自然塩 0.7 黄<br/>こしょう 0.1 白 オリーブ油 0.8 黄<br/>ごま油 0.2 黄 土しよが 1.0 黄</p> <p>ちやしサラダ</p> <p>緑豆もやし 39.0 緑<br/>キャベツ 26.0 緑<br/>にんじん 6.5 緑<br/>さり 2.6 緑<br/>にんにく 13.0 緑<br/>玉葱 13.0 緑<br/>淡口しょうゆ 4.6 緑<br/>レモン果汁 2.6 黄<br/>砂糖 2.6 黄<br/>菜種サラダ油 2.6 黄<br/>ごま油 0.7 黄<br/>カレー粉 0.3 黄<br/>でんぶ 0.4 黄</p> |
|--|--|---|--|--|

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>8</b> ごはん(M) 牛乳</p> <p>鶏のから揚げ わかめスープ</p> <p>鶏もも肉 91.0 赤 白ねぎ 13.0 緑<br/>酒 2.6 系かまぼこ 9.1 赤<br/>濃口しょうゆ 1.0 緑 にんじん 5.0 緑<br/>土しよが 0.9 緑 干しいたけ 1.3 赤<br/>にんにく 0.3 緑 ずりごま 1.3 黄<br/>自然塩 0.3 黄 土しよが 0.9 緑<br/>小麥粉 0.3 黄 にんにく 0.5 緑<br/>でんぶ 3.3 黄 どんこつ 0.7 黄<br/>5.2 黄 淡口しょうゆ 4.6 黄<br/>米白皎油 3.2 黄 醤油 0.7 黄<br/>自然塩 0.6 黄<br/>ごま油 0.4 黄<br/>自然塩 0.4 黄<br/>でんぶ 2.6 黄</p> <p>パンサンズ</p> <p>レモン果汁 0.9 緑<br/>砂糖 13.0 緑<br/>6.5 赤 醤油 0.9 黄<br/>焼豚 9.1 黄<br/>枝豆春雨 0.7 緑<br/>干しいたけ 0.7 緑<br/>淡口しょうゆ 3.3 黄</p> | <p><b>9</b> アップルパン ほうれん草</p> <p>ポテトミートグラタン ほうれん草と<br/>くらみのサラダ</p> <p>豚ひき肉 39.0 赤 ほうれん草 ☆ 32.5 緑<br/>キャベツ 52.0 緑 玉葱 30.0 赤<br/>にんじん 30.0 赤 薄揚げ 13.0 赤<br/>カットトマト 30.0 緑 にんじん 6.5 緑<br/>トマテチャップ 8.0 緑 けずり餅 6.5 赤<br/>土しよが 0.5 緑 玉葱 13.0 緑<br/>にんにく 0.5 緑 淡口しょうゆ 3.9 黄<br/>オリーブ油 0.7 黄 砂糖 2.6 黄<br/>自然塩 0.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄<br/>ナツメグ 0.4 緑 レモン果汁 2.0 緑<br/>こしょう 0.1 黄 洋からし 0.1 白</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>キャベツ ☆ 32.5 緑<br/>生クリーム 5.0 赤<br/>粉チーズ 5.0 赤<br/>パセリ 0.5 緑</p> | <p><b>10</b> ごはん(S) 牛乳</p> <p>白菜と粉豆腐の煮物 きこのみそ汁</p> <p>白菜 ☆ 32.5 緑 えのきたけ 32.5 緑<br/>ちんね 7.8 赤 しめじ 13.0 緑<br/>薄揚げ 13.0 赤 なるめ 6.5 緑<br/>粉豆腐 13.0 赤 薄揚げ 6.5 赤<br/>くらみ 1.3 黄 けずり餅 9.1 緑<br/>玉葱 0.3 白 白ごま 13.0 赤<br/>だし昆布 4.6 黄 淡口しょうゆ 3.9 黄<br/>鶏卵 5.2 黄 淡口しょうゆ 3.9 黄<br/>砂糖 2.6 黄 けずり餅 3.9 黄<br/>みりん 0.7 黄 だし昆布 0.7 黄<br/>自然塩 0.7 黄</p> <p>里芋のごまあえ</p> <p>里芋 ☆ 52.0 黄<br/>みりん 2.6 黄<br/>淡口しょうゆ 2.6 黄<br/>砂糖 1.6 黄<br/>米白皎油 0.4 黄<br/>菜干しだし 0.1 白<br/>すりごま 2.6 黄</p> | <p><b>11</b> 建国記念の日</p>  | <p><b>12</b> ごはん(S) 牛乳</p> <p>春巻き 切干大根の煮物</p> <p>豚ひき肉 20.0 赤 切干大根 6.5 赤<br/>大根のこ水蒸 20.0 緑 薄揚げ 6.5 赤<br/>にんじん 20.0 緑 にんじん 5.2 緑<br/>にんじん 10.0 緑 淡口しょうゆ 3.3 緑<br/>にら 6.0 緑 みりん 2.6 黄<br/>枝豆春雨 12.0 黄 砂糖 1.0 黄<br/>干しいたけ 1.0 緑 醤油 0.7 黄<br/>土しよが 1.0 緑 米白皎油 0.4 黄<br/>淡口しょうゆ 6.0 黄<br/>みりん 2.0 黄 鶏卵 26.0 赤<br/>でんぶ 4.0 黄 しめじ 13.0 緑<br/>春巻きの皮 20.0 黄 青ねぎ 9.1 緑<br/>小麥粉 1.0 黄 けずり餅 0.7 赤<br/>米白皎油 8.0 黄 粉チーズ 3.9 黄<br/>ごま油 1.0 黄 だし昆布 0.7 黄<br/>自然塩 1.0 黄 淡口しょうゆ 7.8 黄<br/>でんぶ 2.6 黄</p> <p>わらびもち</p> <p>ミニ米苗 41.6 黄<br/>黄豆粉 4.2 黄<br/>砂糖 2.1 赤</p> |
|---|--|---|--|---|

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <p><b>15</b> ごはん(S) 牛乳</p> <p>えびのチリソース煮  きんぴらごぼう</p> <p>えび 52.0 赤 じゃこ 32.5 緑<br/>酒 1.3 にんじん 6.5 緑<br/>小麥粉 4.6 黄 突きこんにやく 26.0 緑<br/>でんぶ 4.6 黄 濃口しょうゆ 5.2 緑<br/>米白皎油 3.9 黄 みりん 5.2 黄<br/>トマテチャップ 13.0 黄 砂糖 0.5 黄<br/>白ねぎ 19.5 緑 醤油 1.3 黄<br/>土しよが 0.7 緑 白ごま 1.3 黄<br/>にんにく 0.7 緑 自然塩 0.7 黄<br/>豆板糖 0.2 黄</p> <p>大芋いも</p> <p>きつまいも 68.3 黄<br/>はちみつ 9.1 黄<br/>濃口しょうゆ 0.5 黄<br/>黒ごま 4.0 黄<br/>米白皎油 3.9 黄</p> | <p><b>16</b> 牛乳</p> <p>白菜 ラーメン 肉団子の餅米蒸し</p> <p>冷凍中華麺 169 黄 豚ひき肉 40.0 赤<br/>菜種サラダ油 1.3 黄 餅米 22.5 黄<br/>白菜 ☆ 39.0 緑 白ねぎ 15.0 緑<br/>緑豆もやし 26.0 緑 干しいたけ 1.5 緑<br/>豚もも肉 19.5 赤 土しよが 0.8 黄<br/>卵 13.0 緑 淡口しょうゆ 2.3 黄<br/>砂糖 0.6 黄<br/>自然塩 0.3 黄<br/>淡口しょうゆ 0.3 黄</p> <p>ピリカラきゅうり</p> <p>きゅうり 52.0 緑<br/>白ごま 2.0 黄<br/>濃口しょうゆ 2.0 黄<br/>砂糖 0.7 黄<br/>ごま油 0.4 黄<br/>自然塩 0.2 黄<br/>豆板糖 0.2 黄<br/>自然塩 0.1 黄</p> <p>豆乳 プランタンゼ</p> <p>1個 赤</p> | <p><b>17</b> わかめごはん(M) 牛乳</p> <p>UFO揚げ キムチスープ</p> <p>豚ひき肉 40.0 赤 白菜 ☆ 26.0 緑<br/>白ねぎ ☆ 30.0 緑 白菜キムチ 19.5 緑<br/>青ねぎ 10.0 緑 豚もも肉 13.0 赤<br/>土しよが 2.0 緑 にんじん 13.0 緑<br/>干しいたけ 1.4 緑 さりごま 0.7 緑<br/>淡口しょうゆ 1.4 緑 土しよが 0.7 緑<br/>自然塩 0.2 緑 にんにく 0.1 緑<br/>ごま油の皮 20.0 黄 どんこつ 13.0 黄<br/>小麦粉 0.8 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄<br/>米白皎油 8.0 黄 酒 1.3 黄<br/>自然塩 0.7 黄</p> <p>小魚 ナッツ</p> <p>だし昆布 2.6 黄<br/>白ごま 3.3 黄<br/>ごま油 1.3 黄</p> <p>もやしナムル</p> <p>45.5 緑 にんにく 3.6 黄<br/>6.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 黄<br/>ほうれん草 ☆ 6.5 緑 米酢 0.7 黄<br/>にんじん 3.9 緑 砂糖 1.3 黄<br/>青ねぎ 3.9 緑 醤油 0.7 黄<br/>土しよが 0.7 緑 すりごま 1.3 黄</p> | <p><b>18</b> ごはん(S) 牛乳</p> <p>和牛サイロステーキ 大根のみそ汁</p> <p>牛サイロ肉 50.0 赤 大根 ☆ 39.0 緑<br/>牛タン肉 50.0 赤 薄揚げ 6.5 赤<br/>赤ワイン 2.6 黄 にんじん 6.5 緑<br/>自然塩 6.5 緑 パプリカ 0.1 緑<br/>こしょう 0.1 白 みそ 9.1 赤<br/>米白皎油 0.7 黄 赤みそ 5.2 赤<br/>玉葱 26.0 緑 けずり餅 3.9 黄<br/>土しよが 0.7 緑 だし昆布 0.7 黄</p> <p>みかん</p> <p>1個 緑</p> <p>でんぶ 1.3 黄</p> | <p><b>19</b> 黒糖パン 牛乳</p> <p>鶏ささみの スマイシ揚げ 白菜スープ</p> <p>鶏ささみ肉 50.0 赤 スマイシ揚げ 50.0 赤<br/>チリパウダー 0.2 白 しめじ 6.5 緑<br/>パプリカ 0.1 緑 ベーコン 6.5 赤<br/>ナツメグ 0.1 白 パセリ 0.7 緑<br/>自然塩 0.3 黄 土しよが 0.7 緑<br/>白ワイン 2.0 黄 にんにく 0.3 緑<br/>上新粉 2.5 黄 どんこつ 13.0 黄<br/>でんぶ 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄<br/>米白皎油 2.0 黄 自然塩 0.7 黄<br/>オリーブ油 0.7 黄<br/>こしょう 0.1 白</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>きゅうり 28.6 緑<br/>ツイストマカロニ 14.3 黄<br/>にんじん 7.2 緑<br/>マヨネーズ 12.9 黄<br/>レモン果汁 1.4 緑<br/>砂糖 1.0 黄<br/>自然塩 0.7 黄<br/>洋からし 0.4 黄</p> <p>ヨーグルト</p> <p>1個 赤</p> |
|---|--|---|---|---|

**22** 全校給食なし

**23** 天皇誕生日

**24** 全校給食なし

**25** ごはん(M) 牛乳

粉豆腐キーマカレー ごぼうのごまマヨネーズ

豚ひき肉 19.5 赤 かつお 26.0 緑  
豚ひき肉 19.5 赤 にんじん 5.2 緑  
粉豆腐 3.3 赤 玉葱 5.2 緑  
玉葱 45.5 緑 マヨネーズ 6.2 黄  
にんじん 10.4 緑 すりごま 1.0 黄  
ビーマン 2.6 緑 自然塩 2.1 黄  
干しいたけ 0.6 緑 淡口しょうゆ 1.0 黄  
土しよが 0.5 緑 菜種サラダ油 2.1 黄  
にんにく 0.3 緑 レモン果汁 0.8 緑  
カクトマト 32.5 緑 砂糖 1.0 黄  
カレー粉 1.6 黄 煮干しだし 0.3 黄  
自然塩 0.8 黄 自然塩 0.2 黄  
ばいせん小麥粉 2.6 黄 洋からし 0.1 白  
ウスターソース 5.9 黄  
濃口しょうゆ 5.9 黄  
オリーブ油 2.6 黄  
どんこつ 6.5 黄

豚カツ

豚カツ肉 50.0 赤  
白ワイン 2.6 黄  
自然塩 0.4 黄  
マヨネーズ 6.2 黄  
こしょう 1.0 黄  
パン粉 18.0 黄  
小麥粉 10.0 黄  
牛乳 6.0 黄  
トマテチャップ 5.0 黄  
濃口ソース 2.0 黄  
砂糖 1.3 黄  
オリーブ油 0.7 黄  
こしょう 0.1 白

ゆでキャベツ

キャベツ ☆ 26.0 緑  
にんじん 3.9 緑  
エッグア 10.4 黄

ナタデココヨーグルト

加糖ヨーグルト 35.1 赤  
ナタデココプリン 23.4 緑  
みかん缶詰 23.4 緑

スライスチーズ

1枚 赤



(栄養三色) 黄:ちからや熱にとも(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、☆印は河南産です。 ※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。