

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
節分 給食では1月27日に登場しましたが、2月3日は節分です。節分にあらわれる鬼をはらうために、豆まきをしますね。また、縁起の良い方角(恵方)を向いてまきずしを食べたりしますね。 今年の恵方は「北北西」です。	1 エネルギー たんぱく質 塩分 804 kcal 28.6 g 30.9 g コッペパン 牛乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー かぼちゃポタージュ	2 エネルギー たんぱく質 塩分 789 kcal 33.5 g 19.4 g ごはん 牛乳 八宝菜 ささみの天ぷら 小松菜としめじのりひたし	3 エネルギー たんぱく質 塩分 912 kcal 32.3 g 23.6 g ごはん アセロラゼリー♪ えびのチリソース煮♪ 牛乳 じゃがいもと春雨の炒め物♪ とうもろこしと卵のスープ♪	4 エネルギー たんぱく質 塩分 717 kcal 34.7 g 26.8 g 白菜ラーメン♪ 牛乳 肉団子の餅米蒸し♪ ビリカラきゅうり♪ 豆乳ブラマンジェ(中3のみ)♪ 3個
	7 エネルギー たんぱく質 塩分 778 kcal 35.7 g 21.8 g ごはん 牛乳 鶏のから揚げ♪ じゃこピーマン♪ わかめスープ♪ オレンジ♪	8 エネルギー たんぱく質 塩分 774 kcal 28.8 g 25.4 g アップルパン♪ はっ酵乳 ポテトミートグラタン♪ ほうれん草とくるみのサラダ♪ ジュリエンススープ	9 エネルギー たんぱく質 塩分 773 kcal 27.6 g 23.1 g ビビンバ♪ 牛乳 カリフラワーのネギサラダ♪ レタスと卵のスープ♪ 粉豆腐ドーナツ♪	10 エネルギー たんぱく質 塩分 754 kcal 31.9 g 20.0 g ごはん 牛乳 白菜と粉豆腐の煮物 里芋のごま和え 大根のみそ汁
14 エネルギー たんぱく質 塩分 844 kcal 32.4 g 17.2 g ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き♪ きんぴらごぼう♪ すまし汁♪ わらもち♪	15 エネルギー たんぱく質 塩分 783 kcal 36.8 g 25.8 g たらこスパゲティー♪ 鶏クリーム煮♪ レモンゼリー♪ 牛乳	16 エネルギー たんぱく質 塩分 817 kcal 30.8 g 28.7 g わかめごはん♪ 牛乳 UFO揚げ♪ もやしのナムル キムチスープ♪ 小魚ナッツ	17 エネルギー たんぱく質 塩分 722 kcal 26.7 g 18.8 g 中華風たきこみごはん♪ 鶏の竜田揚げ♪ ほうれん草のおかか和え♪ 春雨スープ♪ 牛乳	18 エネルギー たんぱく質 塩分 770 kcal 36.9 g 19.0 g 黒糖パン 牛乳 鶏ささみのスパイシー揚げ♪ ブロッコリーのソテー♪ コーンポタージュ♪ ヨーグルト♪
21 エネルギー たんぱく質 塩分 965 kcal 36.0 g 23.2 g きつねうどん♪ おにぎり ししゃもの天ぷら♪ キャベツのごま和え くるみ餅♪ 牛乳	22 全校給食なし 	23 天皇誕生日 	24 全校給食なし 	25 エネルギー たんぱく質 塩分 828 kcal 32.0 g 26.5 g コッペパン 牛乳 チリコンカン♪ あげじゃが♪ パインゼリー♪
28 エネルギー たんぱく質 塩分 838 kcal 34.4 g 20.6 g ちらしずし 牛乳 うずら卵と野菜の炒め物♪ あさりのみそ汁 ひなあられ	3/10 村の多郎玉料理 白菜と粉豆腐の煮物 昔、平草地区で生産されていた凍り豆腐の粉を粉豆腐といいますが、野菜と一緒に煮ると、ふわっとやさしいお味でとてもおいしいです。給食では卵も入っています。		2/9 粉豆腐を使ったアレンジメニュー 粉豆腐ドーナツ 思い出アケトでも人気♪	思い出の給食アケト 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きます。♪のついたメニューです。詳しい内容はこちら↓

Table for Feb 1st (火) with columns 1, 2, 3, 4 and a sidebar with 'てあらせい' and hand-washing instructions.

Table for Feb 7th (日) with columns 7, 8, 9, 10, 11 and a '建国記念の日' illustration.

Table for Feb 14th (日) with columns 14, 15, 16, 17, 18.

Table for Feb 21st (日) with columns 21, 22, 23, 24, 25 and illustrations of food items.

大豆のよさを見直そう! (Re-evaluate the goodness of soybeans!) with nutritional benefits and a '福' (Fortune) character illustration.

【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) ★印は千早赤阪産、☆印は河内産です。 ※材料入荷の都合などに内容を変更する場合があります。ご了承ください。