

月	火	水	木	金
<b>2/1</b> 小学3年 道徳「マサラップ」より <b>フィリピン料理献立</b>  <p>道徳の教科書に出てくる給食メニューです。「アドボ」も「シニガン」も「バナナの天ぷら」も、フィリピンでよく食べられている料理だそうです。どんな料理が楽しみですね！          少しだけヒントを…「アドボ」はすやにんにくであじつけたにも。「シニガン」はやさいたっぷりのスープ。興味のあるひとは、インターネットで調べてみましょう。          そして「マサラップ」とは？ その言葉、聞いてみたいな～</p>	<b>1</b> エネルギー たんぱく質 塩分 741 kcal 33.0 g 17.4 g ごはん 牛乳 チキンアドボ シニガン バナナの天ぷら 	<b>2</b> エネルギー たんぱく質 塩分 830 kcal 36.6 g 21.0 g まさずし 牛乳 焼きししゃも ほうれん草のおかか和え けんちん汁 節分豆 	<b>3</b> エネルギー たんぱく質 塩分 699 kcal 33.2 g 24.9 g 白菜ラーメン♪ 牛乳 肉団子の餅米蒸し♪ ピリカラきゅうり♪ 豆乳ブラマンジェ♪ 	
	<b>6</b> エネルギー たんぱく質 塩分 785 kcal 31.0 g 21.8 g ごはん 牛乳 マーボー豆腐♪ じゃこピーマン♪ りんご 	<b>7</b> エネルギー たんぱく質 塩分 706 kcal 26.5 g 18.2 g アップルパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン♪ もやしサラダ ジュリエンヌスープ 	<b>8</b> エネルギー たんぱく質 塩分 773 kcal 27.7 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♪ 	<b>9</b> エネルギー たんぱく質 塩分 773 kcal 34.8 g 20.6 g 中華風たきこみごはん♪ 鶏のから揚げ♪ 牛乳 ほうれん草とえのきの和え物 春雨スープ♪ リンゴミニゼリー 
<b>13</b> エネルギー たんぱく質 塩分 853 kcal 36.4 g 19.0 g ごはん 牛乳 豚キムチ♪ きんぴらごぼう かきたま汁♪ くるみ餅♪ 	<b>14</b> エネルギー たんぱく質 塩分 784 kcal 38.0 g 23.3 g イタリアンスパゲティー♪ 鶏クリームに ぶどうゼリー♪ 牛乳 	<b>15</b> エネルギー たんぱく質 塩分 833 kcal 29.7 g 20.9 g ごはん 牛乳 八宝菜♪ いかのかき揚げ♪ 清見オレンジ 	<b>16</b> エネルギー たんぱく質 塩分 845 kcal 36.9 g 25.7 g かやくごはん♪ 牛乳 ししゃもの天ぷら 白菜のごま和え 納豆と薄揚げのみそ汁♪ 	<b>17</b> エネルギー たんぱく質 塩分 919 kcal 31.6 g 27.2 g 黒糖パン 牛乳 ひじきコロッケ♪ ブロッコリーのソテー ユーボンポタージュ♪ ヨーグルト 
<b>20</b> エネルギー たんぱく質 塩分 903 kcal 23.7 g 24.7 g ごはん 牛乳 春巻き♪ チンゲンサイのアーモンド和え♪ わかめスープ♪ わらびもち♪ 	<b>21</b> エネルギー たんぱく質 塩分 836 kcal 39.8 g 33.9 g コッペパン 牛乳 ハンバーグ♪ あげじゃが♪ クラムチャウダー♪ 	<b>22</b> エネルギー たんぱく質 塩分 780 kcal 31.7 g 18.4 g ごはん 牛乳 白菜と粉豆腐の煮物 里芋のごま和え♪ すまし汁♪ オレンジゼリー♪ 	<b>23</b> 天皇誕生日 	<b>24</b> 全校給食なし 
<b>27</b> 全校給食なし 	<b>28</b> エネルギー たんぱく質 塩分 762 kcal 33.8 g 23.6 g ミートスパゲティー♪ もやしサラダ フルーツ白玉♪ 牛乳 	<b>2/22</b> 村の郷土料理 <b>白菜と粉豆腐の煮物</b> 昔、千早地区で生産されていた、凍り豆粉の粉を粉豆腐と いいます。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。 		<b>節分</b> 給食では2月2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、縁起の良い方向(恵 方)を向いてまさずしを食べたりしますね。 今年の恵方は「南南東」です。 

月

火

水

木

金

思い出の給食アンケート

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。♪のついた料理です。

令和4年度  
アンケート結果  
はこちら

令和4年度  
思い出コメント  
はこちら



1

ごはん(M) 牛乳

Table for menu 1: チキンアポロ, シニガン, パナナの天ぷら. Includes ingredients like 鶏もも肉, 玉葱, にんにく, etc.

2

牛乳

Table for menu 2: まさすし, けんちん汁, 焼きししゃも, ほうれん草のわか和え. Includes ingredients like すしごはん, 豆腐, 鶏もも肉, etc.

3

牛乳

Table for menu 3: 白菜ラーメン, 肉団子の餅米蒸し, ぶりカラきゅうり, 豆乳アブランジェ. Includes ingredients like 冷凍中華麺, 鶏ひき肉, etc.

6

ごはん(M) 牛乳

Table for menu 6: マーボー豆腐, ジャコビマン, ポテトミートグラタン, もやしサラダ. Includes ingredients like 豆腐, ピーマン, 豚ひき肉, etc.

8

ごはん(M) 牛乳

Table for menu 8: ビビンバ(具), カリフラワーのネギサラダ, 中華風たきごみ飯, 鶏のから揚げ. Includes ingredients like ほうれん草, カリフラワー, 米, etc.

9

牛乳

Table for menu 9: 鶏のから揚げ, スパニッシュオムレツ, トマトと豆のスープ. Includes ingredients like 鶏もも肉, ジャがいも, 玉葱, etc.

10

ごはん(M) 牛乳

Table for menu 10: マーボー豆腐, ジャコビマン, ポテトミートグラタン, もやしサラダ. Includes ingredients like 豆腐, ピーマン, 豚ひき肉, etc.

13

ごはん(M) 牛乳

Table for menu 13: 豚キムチ, きんぴらごぼう, イリアンパゲティ, 鶏クリーム煮. Includes ingredients like 豚もも肉, 玉葱, スパゲッティ, etc.

15

ごはん(M) 牛乳

Table for menu 15: ハ宝菜, いかのかき揚げ, 八宝菜, いかのかき揚げ. Includes ingredients like 豚もも肉, 玉葱, 鶏もも肉, etc.

16

牛乳

Table for menu 16: かやくごはん, 白菜のごま和え, ひじきコロッケ, コーンポタージュ. Includes ingredients like 米, 餅米, 薄揚げ, etc.

17

黒糖パン 牛乳

Table for menu 17: 納豆と薄揚げのみそ汁, フロッキーのソー. Includes ingredients like 納豆, 大豆, フロッキー.

20

ごはん(S) 牛乳

Table for menu 20: 春巻き, チンゲンサイのアーモンド和え, ハンバーグ, クラムチャウダー. Includes ingredients like 大豆, たけのこ水煮, 豚ひき肉, etc.

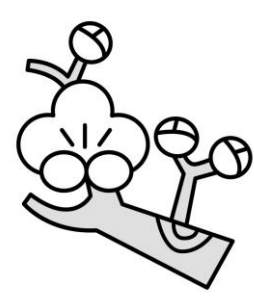
22

ごはん(S) 牛乳

Table for menu 22: 白菜と粉豆腐の煮物, すまし汁, 里芋のごま和え, オレンジゼリー. Includes ingredients like 白菜, ちいわ, 薄揚げ, etc.

23

天皇誕生日



24

全校給食なし



27

全校給食なし



28

牛乳

Table for menu 28: ミートスパゲティ, もやしサラダ, フルーツ白玉. Includes ingredients like スパゲッティ, 菜種サラダ油, 豚ひき肉, etc.

「豆」をもっと好きになろう! 日本で食べられている豆. Includes images of various beans and text about their nutritional benefits.

【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、☆印は河南町産です。 ※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。