

月	火	水	木	金	
2/1 小学3年 道徳「マサラップ」より フィリピン料理献立  <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。どんな料理か楽しみですね！ 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>	1 エネルギー たんぱく質 塩分 613 kcal 27.2 g 15.7 g ごはん ぎゅうにゅう チキンアドボ シニガン バナナのてんぷら 	2 エネルギー たんぱく質 塩分 642 kcal 27.9 g 16.9 g まきずし ぎゅうにゅう やきししゃも ほうれんそうのおかかあえ けんちんじる せつぶんまめ 	3 エネルギー たんぱく質 塩分 568 kcal 25.7 g 20.3 g はくさいラーメン♪ ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめおし♪ ピリカラきゅうり♪ とうにゅうブラマンジェ♪ 		
	6 エネルギー たんぱく質 塩分 624 kcal 25.4 g 18.3 g ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ♪ じゃこピーマン♪ りんご 	7 エネルギー たんぱく質 塩分 568 kcal 21.8 g 14.4 g アップルパン はっこうにゅう 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 	8 エネルギー たんぱく質 塩分 642 kcal 23.6 g 20.1 g ビビンバ♪ 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♪ こなどうふドーナツ♪ 	9 エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 28.2 g 17.5 g ちゅうかふうたきこみごはん♪ どのからあげ♪ ぎゅうにゅう ほうれんそうとえのきのあえものはるさめスープ♪ リンゴミニゼリー 	10 エネルギー たんぱく質 塩分 617 kcal 24.3 g 20.5 g コッペパン キャラメルパテ スパニッシュオムレツ こまつなどソーセージのソテー トマトまめのスープ ぎゅうにゅう 
13 エネルギー たんぱく質 塩分 680 kcal 29.7 g 16.3 g ごはん ぎゅうにゅう ふたキムチ♪ きんぴらごぼう かきたまじる♪ くるみもち♪ 	14 エネルギー たんぱく質 塩分 638 kcal 30.1 g 18.8 g イタリアンスパゲティー♪ とりクリームにぶどうゼリー♪ ぎゅうにゅう 	15 エネルギー たんぱく質 塩分 661 kcal 24.3 g 17.9 g ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい♪ いかのかきあげ♪ きよみオレンジ 	16 エネルギー たんぱく質 塩分 652 kcal 29.0 g 19.9 g かやくごはん♪ ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら はくさいのごまあえ なっとうとうすあげのみそしる♪ 	17 エネルギー たんぱく質 塩分 666 kcal 23.4 g 20.2 g こくとうパン ぎゅうにゅう ひじきコロッケ♪ ブロッコリーのソテー コーンポターージュ♪ 	
20 エネルギー たんぱく質 塩分 650 kcal 17.7 g 17.1 g ごはん ぎゅうにゅう はるまき♪ チンゲンサイのアーモンドあえ♪ わかめスープ♪ わらびもち♪ 	21 エネルギー たんぱく質 塩分 671 kcal 32.1 g 27.9 g コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ♪ あげじゃが♪ クラムチャウダー♪ 	22 エネルギー たんぱく質 塩分 634 kcal 25.9 g 15.9 g ごはん ぎゅうにゅう はくさいとこなどうふのものさといもごまあえ♪ すまじる♪ オレンジゼリー♪ 	23 てんのうたんじょうび 		
27 エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 23.6 g 14.5 g ごはん ぎゅうにゅう どうふとさきみのぐずに はくさいとえのきのあえもの りんごミルクきんとん 	28 エネルギー たんぱく質 塩分 607 kcal 26.5 g 19.1 g ミートスパゲティー♪ もやしサラダ フルーツしらたま♪ ぎゅうにゅう 	2/22 村の郷土料理 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粉の粉を粉豆腐と 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。 			せつ ぶん 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(患 方)を向いてまきずしを食べたりしますね。 今年の患方は「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 with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like チキンアポボ, シニガン, バナナの天ぷら, etc.

2

牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like まきすし, けんちん汁, 焼きししゃも, etc.

3

牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like 白菜ラーメン, 肉団子の餅米蒸し, etc.

6

ごはん(M) 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like マーボー豆腐, ジャコビーマン, etc.

7

アップルパン はっ酵乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like ポテトミートグラタン, もやしサラダ, etc.

8

ごはん(M) 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like ヒビバナ(具), カリフラワーのネギサラダ, etc.

9

牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like 中華風たきこみご飯, 鶏のから揚げ, etc.

10

コッパパン 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like スパニッシュオムレツ, トマトと豆のスープ, etc.

13

ごはん(M) 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like 豚キムチ, きんぴらごぼう, etc.

14

牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like イリアンパゲティ, 鶏クリーム煮, etc.

15

ごはん(M) 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like ハ宝菜, いかのかき揚げ, etc.

16

牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like かやくごはん, 白菜のごま和え, etc.

17

黒糖パン 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like ひじきコロッケ, コーンポタージュ, etc.

20

ごはん(S) 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like 春巻き, チンゲンサイのアーモンド和え, etc.

21

コッパパン 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like ハンバーグ, クラムチャウダー, etc.

22

ごはん(S) 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like 白菜と粉豆腐の煮物, すまし汁, etc.

23

牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like 納豆と薄揚げのみそ汁, オレンジゼリー, etc.

24

コッパパン はっ酵乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like ボークピカタ, ジャがいもポタージュ, etc.

27

ごはん(M) 牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like 豆腐とささみの葛煮, 白菜とえのきの和え物, etc.

28

牛乳

Table with 3 columns: Item, Quantity, Color. Includes items like ミートスパゲティ, もやしサラダ, etc.



「豆」をもっと好きになろう!

日本で食べられている豆 70~80種類あります。



大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



【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。