

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♪ どりのからあげ♪ 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 さといものごまあえ♪ 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 と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、凍り豆腐の粉を粉豆腐といっています。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(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「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



Table with 3 columns (1, 2, 3) and 2 sub-columns (ごはん(M), 牛乳). Lists various food items and their quantities for each day.

Table with 6 columns (6, 7, 8, 9, 10) and 2 sub-columns (ごはん(M), 牛乳). Lists various food items and their quantities for each day.

Table with 4 columns (13, 14, 15, 16, 17) and 2 sub-columns (ごはん(M), 牛乳). Lists various food items and their quantities for each day.

Table with 4 columns (20, 21, 22, 23, 24) and 2 sub-columns (ごはん(S), 牛乳). Lists various food items and their quantities for each day.

Advertisement for soybeans. Title: 「豆」をもっと好きになろう! (Let's love beans more!). Includes an illustration of a child eating a soybean, a list of soybean products (豆腐, 納豆, etc.), and text explaining the benefits of soybeans.

【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。