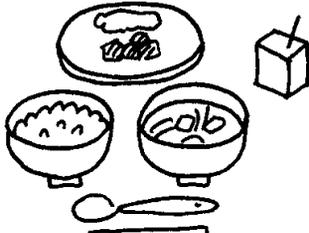
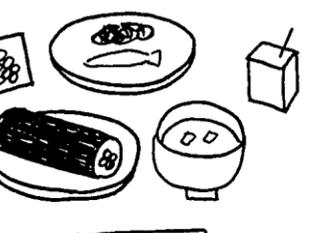
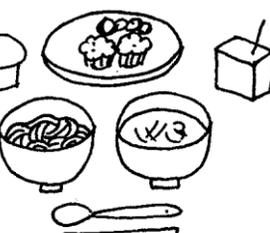
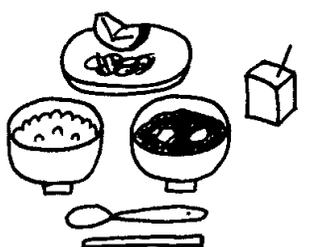
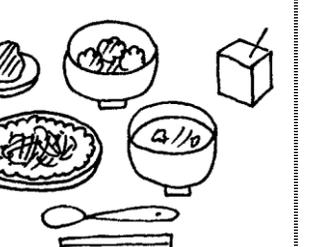
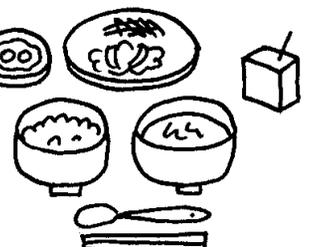
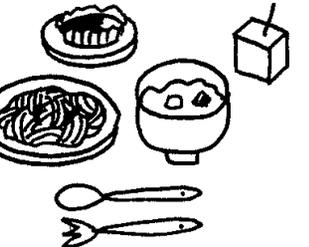
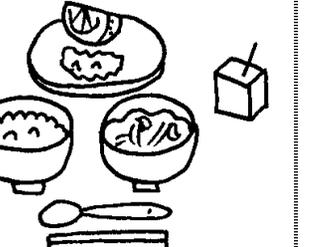
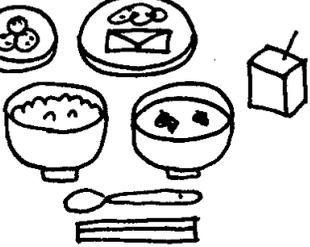
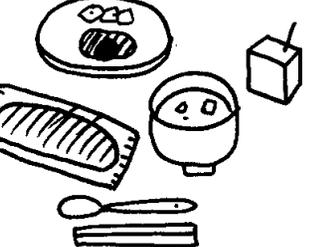
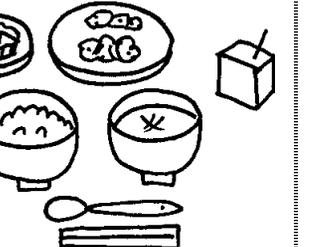
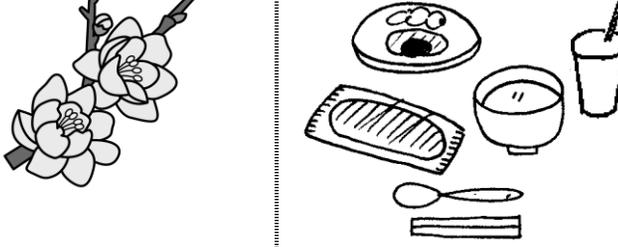
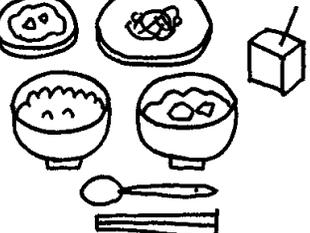


月	火	水	木	金	
<div data-bbox="50 274 763 727"> <p><b>2/1</b> 小学3年 道徳「マサラップ」より <b>フィリピン料理献立</b> </p> <p>道徳の教科書に出てくる給食メニューです。「アドボ」も「シニガン」も「バナナの天ぷら」も、フィリピンでよく食べられている料理だそうです。どんな料理か楽しみですね！ 少しだけヒントを…「アドボ」はすやにんにくであじつけたにも。「シニガン」はやさいたっぷりのスープ。興味のあるひとは、インターネットで調べてみましょう。 そして「マサラップ」とは？ その言葉、聞いてみたいな～</p> </div>	<div data-bbox="782 274 1149 727"> <p><b>1</b> エネルギー たんぱく質 塩分 613 kcal 27.2 g 15.7 g</p> <p>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</p>  </div>	<div data-bbox="1168 274 1535 727"> <p><b>2</b> エネルギー たんぱく質 塩分 642 kcal 27.9 g 16.9 g</p> <p>まきずし ぎゅうにゅう やしししゃも ほうれんそうのおかかあえ けんちんじる せつぶんまめ</p>  </div>	<div data-bbox="1555 274 1883 727"> <p><b>3</b> エネルギー たんぱく質 塩分 568 kcal 25.7 g 20.3 g</p> <p>はくさいラーメン♪ ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし♪ ピリカラきゅうり♪ とうにゅうブラマンジェ♪</p>  </div>		
	<div data-bbox="50 740 415 1207"> <p><b>6</b> エネルギー たんぱく質 塩分 624 kcal 25.4 g 18.3 g</p> <p>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</p>  </div>	<div data-bbox="434 740 801 1207"> <p><b>7</b> エネルギー たんぱく質 塩分 568 kcal 21.8 g 14.4 g</p> <p>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</p>  </div>	<div data-bbox="821 740 1188 1207"> <p><b>8</b> エネルギー たんぱく質 塩分 642 kcal 23.6 g 20.1 g</p> <p>ピピンパ♪ 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♪</p>  </div>	<div data-bbox="1207 740 1574 1207"> <p><b>9</b> エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 28.2 g 17.5 g</p> <p>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</p>  </div>	<div data-bbox="1593 740 1883 1207"> <p><b>10</b> エネルギー たんぱく質 塩分 617 kcal 24.3 g 20.5 g</p> <p>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</p>  </div>
<div data-bbox="50 1221 415 1687"> <p><b>13</b> エネルギー たんぱく質 塩分 680 kcal 29.7 g 16.3 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ♪ きんぴらごぼう かきたまじる♪ くるみもち♪</p>  </div>	<div data-bbox="434 1221 801 1687"> <p><b>14</b> エネルギー たんぱく質 塩分 638 kcal 30.1 g 18.8 g</p> <p>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</p>  </div>	<div data-bbox="821 1221 1188 1687"> <p><b>15</b> エネルギー たんぱく質 塩分 661 kcal 24.3 g 17.9 g</p> <p>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</p>  </div>	<div data-bbox="1207 1221 1574 1687"> <p><b>16</b> エネルギー たんぱく質 塩分 652 kcal 29.0 g 19.9 g</p> <p>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♪</p>  </div>	<div data-bbox="1593 1221 1883 1687"> <p><b>17</b> エネルギー たんぱく質 塩分 666 kcal 23.4 g 20.2 g</p> <p>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♪</p>  </div>	
<div data-bbox="50 1701 415 2167"> <p><b>20</b> エネルギー たんぱく質 塩分 650 kcal 17.7 g 17.1 g</p> <p>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♪</p>  </div>	<div data-bbox="434 1701 801 2167"> <p><b>21</b> エネルギー たんぱく質 塩分 671 kcal 32.1 g 27.9 g</p> <p>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♪</p>  </div>	<div data-bbox="821 1701 1188 2167"> <p><b>22</b> エネルギー たんぱく質 塩分 634 kcal 25.9 g 15.9 g</p> <p>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♪</p>  </div>	<div data-bbox="1207 1701 1883 2167"> <p><b>23</b></p> <p>てんのうたんじょうび</p>  </div>		
<div data-bbox="50 2181 415 2628"> <p><b>27</b> エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 23.6 g 14.5 g</p> <p>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</p>  </div>	<div data-bbox="434 2181 801 2628"> <p><b>28</b> エネルギー たんぱく質 塩分 607 kcal 26.5 g 19.1 g</p> <p>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</p>  </div>	<div data-bbox="821 2181 1883 2628"> <p><b>2/22</b> 村の郷土料理 白菜と粉豆腐の煮物</p> <p>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。</p>  </div>			<div data-bbox="1545 2181 1883 2628"> <p><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(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。</p>  </div>

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	2	牛乳	3	牛乳				
<b>チキンアポボ</b>	鶏もも肉 60.0 赤 玉葱 10.0 緑 にんにく 1.0 緑 濃口しょうゆ 4.0 黄 米酢 3.0 黄 黒砂糖 1.0 黄 こしょう 0.1 黄 米白絞油 1.0 黄	豚もも肉 10.0 赤 玉葱 10.0 緑 チンゲンサイ 10.0 緑 なす 10.0 緑 大根 ☆10.0 緑 里芋 ★10.0 黄 カットマト 10.0 黄 オクラ 5.0 緑 にんにく 5.0 緑 にんじん 10.0 緑	<b>まさすし</b>	すしごはん 75.0 黄 焼きのり 3.0 赤 きゅうり 20.0 緑 卵スティック 30.0 赤 にんじん 30.0 緑 干しいたけ 2.0 緑 濃口しょうゆ 1.0 黄 砂糖 1.0 黄	<b>けんちん汁</b>	豆腐 20.0 緑 菜種サラダ油 1.0 黄 にんじん 5.0 緑 突きこんやく 10.0 緑 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 黄 濃口しょうゆ 4.0 黄 みりん 2.0 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.0 黄 ごま油 0.5 黄	<b>白菜ラーメン</b>	冷凍中華麺 120 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 白菜 ☆30.0 緑 豚もも肉 20.0 赤 白ねぎ 10.0 緑 干しいたけ 0.3 緑 土しょうが 0.5 緑 でんぶん 1.5 黄 砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄	<b>肉団子の餅米蒸し</b>	豚ひき肉 40.0 赤 餅米 15.0 黄 白ねぎ 10.0 緑 干しいたけ 0.3 緑 土しょうが 0.5 緑 でんぶん 1.5 黄 砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄
<b>バナナの天ぷら</b>	バナナ 24.8 緑 上新粉 4.0 黄 小麦粉 2.0 黄 砂糖 1.0 黄 自然塩 0.1 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 3.0 黄	淡口しょうゆ 6.5 黄 砂糖 1.0 黄 レモン果汁 1.5 緑 砂糖 1.0 黄 こしょう 0.1 黄 米白絞油 0.5 黄	<b>焼きししゃも</b>	ししゃも 20.0 赤	<b>ほうれん草のおかか和え</b>	ほうれん草 ☆25.0 緑 白菜 ☆25.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 かつおぶし 0.4 赤	<b>節分豆</b>	1袋 赤	<b>ピリカラきゅうり</b>	きゅうり 40.0 緑 白ごま 1.5 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 自然塩 0.2 黄 ごしょう 0.1 黄
<b>豆乳アラマンジェ</b>	1個 赤									

6	ごはん(M)	牛乳	7	アップルパン	はっ酵乳	8	ごはん(M)	牛乳	9	牛乳	10	コッパン	牛乳						
<b>マーボー豆腐</b>	豆腐 100 赤 豚ひき肉 24.0 赤 白ねぎ 12.0 緑 干しいたけ 1.2 緑 土しょうが 1.8 緑 にんにく 3.6 赤 八丁味噌 10.8 黄 酒 4.8 黄 みりん 4.8 黄 砂糖 1.2 黄 自然塩 0.1 黄 ごま油 0.6 黄 豆板醤 0.4 黄 パプリカ 0.4 黄 でんぶん 8.0 黄	<b>じゃこピーマン</b>	ピーマン 20.0 緑 ちりめんじゃこ 5.0 赤 酒 25.0 緑 白ごま 1.0 黄 みりん 0.5 黄 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.5 黄 米白絞油 2.0 黄	<b>ポテトミートグラタン</b>	豚ひき肉 25.0 赤 じゃがいも ★55.0 黄 玉葱 25.0 緑 カットマト 30.0 緑 トマトケチャップ 8.0 黄 レモン果汁 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.6 黄 ナツメグ 0.4 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 0.6 黄 鶏卵 10.0 赤 生クリーム 1.5 赤 粉チーズ 2.5 赤 パセリ 0.5 緑	<b>もやしサラダ</b>	緑豆もやし 35.0 緑 きゅうり 15.0 緑 にんじん ★5.0 緑 玉葱 10.0 緑 せんまい 3.5 緑 レモン果汁 2.0 緑 砂糖 2.0 黄 菜種サラダ油 2.0 黄 カレー粉 0.2 黄 でんぶん 0.5 黄	<b>ビビンバ(具)</b>	ほうれん草 ☆10.0 緑 にんじん 10.0 緑 緑豆もやし 40.0 緑 豚ひき肉 20.0 赤 ぜんまい 5.0 緑 ねぎ 5.0 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 濃口しょうゆ 7.0 黄 酒 3.5 黄 みりん 1.0 黄 鶏卵 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 豆板醤 0.2 黄 すりごま 1.5 黄 にんにく 0.2 緑 粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 黄 米白絞油 1.5 黄	<b>カリフラワーのネギサラダ</b>	カリフラワー 15.0 緑 キャベツ ☆15.0 緑 白ねぎ 10.0 緑 淡口しょうゆ 3.5 黄 レモン果汁 2.5 黄 砂糖 2.0 黄 ごま油 1.5 黄 パプリカ 0.1 緑 濃口しょうゆ 0.3 黄 みりん 0.9 黄 酒 0.5 黄 レタスと卵のスープ	<b>中華風たきごみご飯</b>	米 60.0 黄 餅米 10.0 黄 豚ひき肉 4.5 赤 小松菜 ☆20.0 緑 たけのこ水煮 10.0 緑 にんじん 15.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しょうが 0.9 緑 白ごま 1.0 黄 淡口しょうゆ 5.4 黄 みりん 0.9 黄 酒 0.5 黄 ごま油 0.9 黄 米白絞油 0.5 黄 ホウレン草とエノの和え物	<b>鶏のから揚げ</b>	鶏もも肉 35.0 赤 鶏むね肉 30.0 赤 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 酒 2.0 黄 濃口しょうゆ 1.0 黄 自然塩 0.3 黄 トマトケチャップ 2.5 黄 カットマト 6.0 緑	<b>スパニッシュオムレツ</b>	じゃがいも ★50.0 黄 玉葱 20.0 緑 鶏卵 50.0 赤 パセリ 0.5 緑 米白絞油 0.6 黄 自然塩 0.6 黄 こしょう 0.1 黄 トマトケチャップ 10.0 黄 カットマト 6.0 緑	<b>トマト豆のスープ</b>	カットマト 30.0 緑 玉葱 20.0 緑 いんげん豆 5.0 黄 じゃがいも ★10.0 黄 キャベツ ★10.0 緑 にんじん ★5.0 緑 セロリ 3.0 緑 とんこつ 10.0 黄 自然塩 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄
<b>りんご</b>	1/6個 緑		<b>ジュリエンスープ</b>	キャベツ ☆15.0 緑 玉葱 15.0 緑 にんじん ★2.0 緑 セロリ 2.0 緑 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄	<b>レタスと卵のスープ</b>	レタス 20.0 緑 鶏卵 10.0 赤 にんじん 3.0 緑 にんにく 0.2 緑 粉豆腐 10.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 黄 米白絞油 1.5 黄	<b>ホウレン草とエノの和え物</b>	ほうれん草 ☆20.0 緑 白菜 ☆20.0 緑 えのきたけ 10.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 2.0 黄	<b>春雨スープ</b>	緑豆春雨 5.0 黄 にんじん 5.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 きくらげ 1.0 緑 土しょうが 0.5 緑 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 3.0 黄 酒 2.0 黄 自然塩 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 2.0 黄	<b>小松菜とソーセージのソテー</b>	小松菜 ☆25.0 緑 キャベツ ★20.0 緑 ポークウィンナー 10.0 赤 米白絞油 0.3 黄 自然塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄	<b>キャラメルパテ</b>	1個 黄					

13	ごはん(M)	牛乳	14	牛乳	15	ごはん(M)	牛乳	16	牛乳	17	黒糖パン	牛乳									
<b>豚キムチ</b>	豚もも肉 40.0 赤 玉葱 20.0 緑 白菜キムチ 15.0 緑 ピーマン 2.0 緑 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.3 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 酒 2.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 1.0 黄 米白絞油 1.0 黄 でんぶん 2.0 黄	<b>きんぴらごぼう</b>	ごぼう 20.0 緑 にんじん ★4.0 緑 突きこんやく 16.0 緑 濃口しょうゆ 3.2 黄 みりん 3.2 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.8 黄 白ごま 0.8 黄	<b>イリアンパゲティ</b>	スパゲッティ 55.0 黄 豚ひき肉 15.0 赤 玉葱 30.0 緑 にんにく 1.0 緑 パセリ 0.5 緑 カットマト 25.0 緑 トマトケチャップ 10.0 黄 赤ワイン 4.0 黄 チリパウダー 0.3 黄 ナツメグ 0.1 黄 鶏卵 20.0 赤 しめじ 5.0 緑 オリーブ油 1.0 黄	<b>鶏クリーム煮</b>	鶏もも肉 48.0 赤 土しょうが 1.0 緑 にんにく 0.7 緑 おきのい 0.4 緑 むきえび 15.0 赤 米白絞油 3.0 黄 白菜 ★70.0 緑 玉葱 25.0 緑 にんじん ★10.0 緑 干しいたけ 5.0 緑 きくらげ 1.0 緑 でんぶん 36.0 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 だし昆布 0.8 黄 自然塩 0.5 黄	<b>ハ宝菜</b>	じゃがいも ★35.0 黄 玉葱 5.0 黄 小松菜 20.0 赤 小麦粉 7.0 黄 でんぶん 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 自然塩 0.2 黄 米白絞油 4.0 黄	<b>いかのかき揚げ</b>	いか 20.0 赤 小麦粉 7.0 黄 でんぶん 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 自然塩 0.2 黄 米白絞油 4.0 黄	<b>かやくごはん</b>	米 60.0 黄 餅米 10.0 黄 薄揚げ 10.0 赤 にんじん 20.0 緑 突きこんやく 20.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 ごぼう 5.0 緑 淡口しょうゆ 3.0 黄 濃口しょうゆ 3.0 黄 みりん 1.0 黄 自然塩 0.2 黄 ごま油 0.5 黄 けずり節 2.0 黄 だし昆布 0.5 黄	<b>白菜のごま和え</b>	白菜 ★60.0 緑 にんじん 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 にんじん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 すりごま 1.0 黄	<b>納豆と薄揚げのみそ汁</b>	納豆 30.0 赤 大豆 ★30.0 赤 薄揚げ 5.0 赤 青ねぎ 5.0 赤 白みそ ★8.0 赤 赤みそ ★4.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 黄	<b>ひじきコロッケ</b>	じゃがいも ★65.0 黄 玉葱 15.0 緑 鶏ひき肉 10.0 赤 にんじん ★5.0 緑 芽ひじき 1.5 赤 淡口しょうゆ 2.5 黄 砂糖 2.0 黄 ごま油 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 パン粉 10.0 黄 鶏卵 7.0 赤 小麦粉 3.5 黄 米白絞油 4.0 黄	<b>コーンポタージュ</b>	クリームコーン 20.0 緑 じゃがいも ★15.0 黄 にんじん ★7.0 緑 玉葱 30.0 緑 セロリ 5.0 緑 牛乳 40.0 赤 ポタージュの素 3.5 黄 自然塩 0.5 黄 砂糖 0.5 黄 こしょう 0.1 黄
<b>くるみ餅</b>	白玉もち 25.0 黄 枝豆ビュレ 15.0 緑 砂糖 3.0 黄 みりん 2.5 黄 自然塩 0.1 黄	<b>かきたま汁</b>	鶏卵 20.0 赤 しめじ 5.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 干しわかめ 0.5 赤	<b>ぶどうゼリー</b>	ぶどうジュース 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄 レモン果汁 1.5 緑	<b>清見オレンジ</b>	1/4個 緑	<b>ししゃもの天ぷら</b>	ししゃも 20.0 赤 小麦粉 6.0 黄 でんぶん 1.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 2.0 黄	<b>フロッコリーのソテー</b>	フロッコリー ★15.0 緑 キャベツ ☆20.0 緑 玉葱 10.0 緑 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.5 黄 砂糖 0.2 黄 こしょう 0.1 黄										

20	ごはん(S)	牛乳	21	コッパン	牛乳	22	ごはん(S)	牛乳	23	牛乳	24	コッパン	はっ酵乳						
<b>春巻き</b>	大豆もやし 10.0 緑 たけのこ水煮 5.0 赤 豚ひき肉 10.0 赤 にんじん ★5.0 緑 にら 5.0 緑 緑豆春雨 6.0 黄 干しいたけ 0.5 緑 土しょうが 0.5 緑 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 1.0 黄 でんぶん 2.0 黄 春巻きの皮 10.0 黄 小麦粉 0.5 黄 米白絞油 4.0 黄 ごま油 0.5 黄	<b>チンゲンサイのアーモンド和え</b>	チンゲンサイ ☆30.0 緑 白菜 ★20.0 緑 にんじん ★5.0 緑 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 煮干しだし 0.1 黄 アーモンドダイス 2.0 黄	<b>ハンバーグ</b>	豚ひき肉 60.0 赤 玉葱 45.0 緑 鶏卵 10.0 赤 パン粉 3.0 黄 自然塩 0.2 黄 ナツメグ 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 赤ワイン 2.5 黄 米白絞油 0.5 黄 トマトケチャップ 15.0 黄 濃厚ソース 2.0 黄	<b>クラムチャウダー</b>	じゃがいも ★15.0 黄 玉葱 15.0 緑 にんじん ★8.0 緑 あざむき身 8.0 赤 ベーコン 1.0 赤 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 40.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 白ワイン 4.0 黄 オリーブ油 1.5 黄 粉チーズ 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 カレー粉 0.1 黄	<b>白菜と粉豆腐の煮物</b>	白菜 ★25.0 緑 ちぢみ 6.0 赤 薄揚げ 10.0 赤 粉豆腐 10.0 赤 みりん 1.0 赤 だし昆布 0.2 黄 鶏卵 5.0 赤 濃口しょうゆ 3.0 黄 砂糖 2.0 黄 みりん 0.5 黄 自然塩 0.4 黄	<b>すまし汁</b>	豆腐 20.0 赤 にんじん 5.0 緑 糸かまぼこ 5.0 赤 青ねぎ 5.0 赤 みりん 0.5 赤 けずり節 3.0 赤 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.6 黄 でんぶん 2.0 黄	<b>オレンジゼリー</b>	オレンジジュース 50.0 緑 アガー 5.0 緑 砂糖 5.0 黄	<b>里芋のごま和え</b>	里芋 ★30.0 黄 みりん 2.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 1.3 黄 米白絞油 0.3 黄 煮干しだし 0.1 黄 すりごま 2.0 黄	<b>ボークピカタ</b>	豚ロース肉 40.0 赤 白ワイン 1.0 黄 自然塩 0.3 赤 こしょう 0.1 黄 小麦粉 1.5 黄 でんぶん 1.5 黄 ポタージュの素 5.0 黄 鶏卵 10.0 赤 粉チーズ 3.0 赤 生クリーム 2.0 赤 パン粉 1.0 黄 パセリ 0.5 緑 トマトケチャップ 10.0 黄 濃厚ソース 2.0 黄	<b>じゃがいもポタージュ</b>	じゃがいも ★40.0 黄 玉葱 20.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 牛乳 40.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄
<b>わらびもち</b>	ミニ水晶 40.0 黄 黄な粉 4.0 赤 砂糖 2.0 黄	<b>わかめスープ</b>	白ねぎ 5.0 緑 えのきたけ 7.0 緑 にんじん ★5.0 緑 干しわかめ 1.0 黄 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.0 黄	<b>あげじゃが</b>	じゃがいも ★64.0 黄 米白絞油 3.2 黄 自然塩 0.2 黄 カレー粉 0.1 黄	<b>フルーツ白玉</b>	白玉もち 30.0 黄 みかん缶詰 10.0 緑 パイナップル缶詰 10.0 緑 砂糖 2.0 黄 レモン果汁 0.5 緑	<b>黒糖パン</b>	1個 黄										

## 27

ごはん(M) 牛乳

**豆腐とささみの葛煮**

豆腐 80.0 赤  
鶏ささみ肉 30.0 赤  
チンゲンサイ ★20.0 緑  
にんじん 7.0 緑  
白ねぎ ★5.0 緑  
土しょうが 0.5 緑  
酒 1.0 黄  
淡口しょうゆ 3.5 黄  
濃口しょうゆ 1.5 黄  
みりん 1.5 黄  
自然塩 0.1 黄  
でんぶん 6.0 黄  
ごま油 0.5 黄  
米白絞油 1.0 黄  
だし昆布 1.0 黄

**白菜とえのきたけの和え物**

白菜 ★50.0 緑  
えのきたけ 7.0 緑  
淡口しょうゆ 1.5 黄  
みりん 1.5 黄  
ごま油 0.3 黄  
煮干しだし 0.1 黄

**りんごミルクとん**

さつまいも 20.0 黄  
りんご缶詰 20.0 赤  
牛乳 7.5 赤  
砂糖 0.4 黄  
バター 2.0 黄

**ミートスパゲティ**

スパゲッティ 60.0 黄  
菜種サラダ油 0.6 黄  
豚ひき肉 44.0 赤  
ボンレスハム 77.0 緑  
にんじん 16.5 緑  
干しいたけ 1.0 緑  
土しょうが 0.6 緑  
にんにく 0.2 緑  
砂糖 2.0 黄  
菜種サラダ油 2.0 黄  
白ワイン 0.2 黄

**もやしサラダ**

緑豆もやし 40.0 緑  
きゅうり 10.0 緑  
にんじん 3.0 緑  
玉葱 10.0 緑  
淡口しょうゆ 10.0 緑  
レモン果汁 2.0 緑  
砂糖 2.0 黄

**フルーツ白玉**

白玉もち 30.0 黄  
みかん缶詰 10.0 緑  
パイナップル缶詰 10.0 緑  
砂糖 2.0 黄  
レモン果汁 0.5 緑

# 「豆」をもっと好きになろう!

日本で食べられている豆

豆は種類が多く、世界で食べられているのは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。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

豆腐、納豆、みそ、油揚げ、厚揚げ、大豆油、豆乳、きな粉、おから、湯葉、しょうゆ

【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。