

月			火			水			木			金					
節分行事 			大豆 大豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。			恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年)を向いて食べるといわれています。			1 エネルギー たんぱく質 塩分 813 kcal 37.2 g 20.1 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			2 エネルギー たんぱく質 塩分 695 kcal 33.2 g 24.7 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♪ 豆乳プラマンジェ♪					
イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。			5 エネルギー たんぱく質 塩分 886 kcal 32.1 g 32.6 g さつまいもご飯♪ 牛乳 さばの竜田揚げ♪ 白菜のおひたし すまし汁♪			6 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♪			7 エネルギー たんぱく質 塩分 772 kcal 27.7 g 22.9 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♪			8 エネルギー たんぱく質 塩分 907 kcal 40.0 g 19.6 g ごはん みたらし団子♪ 鶏のあまから煮♪ 牛乳 じゃがいもと春雨の炒め物♪ キャベツと玉ねぎのみそ汁			9 エネルギー たんぱく質 塩分 738 kcal 37.0 g 17.7 g コッペパン キャラメルパテ タンドリーチキン♪ フルーツヨーグルト♪ キャベツとコーンのソテー♪ トマトと豆のスープ♪ 牛乳		
12 振替休日			13 エネルギー たんぱく質 塩分 866 kcal 42.1 g 24.8 g たらこスパゲティー♪ 鶏クリーム煮♪ フルーツ白玉♪ 牛乳			14 エネルギー たんぱく質 塩分 811 kcal 28.7 g 25.7 g わかめごはん♪ 牛乳 UFO揚げ♪ 小松菜の炒め物 キムチスープ♪ レモンゼリー♪			15 エネルギー たんぱく質 塩分 856 kcal 38.9 g 26.7 g かやくごはん♪ 牛乳 ししゃもの天ぷら 白菜の即席漬け 納豆と薄揚げのみそ汁♪			16 エネルギー たんぱく質 塩分 793 kcal 35.6 g 23.4 g 黒糖パン ヨーグルト 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♪ 牛乳					
19 エネルギー たんぱく質 塩分 911 kcal 26.1 g 23.2 g ごはん 牛乳 春巻き♪ チンゲンサイのツナあんかけ♪ わかめスープ♪ わらびもち			20 エネルギー たんぱく質 塩分 795 kcal 34.4 g 28.7 g コッペパン 牛乳 シーフードグラタン♪ あげじゃが♪ もやしスープ♪			21 エネルギー たんぱく質 塩分 784 kcal 30.8 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			22 エネルギー たんぱく質 塩分 823 kcal 30.9 g 17.6 g 菜飯♪ 里芋とえのきのおつゆ♪ くるみ餅♪ 牛乳			23 天皇誕生日					
26 全校中止			27 全校中止			28 エネルギー たんぱく質 塩分 800 kcal 38.7 g 22.2 g 中華風たきごみごはん♪ 鶏のから揚げ♪ 牛乳 白菜のじゃこ和え♪ 春雨スープ♪ リンゴミニゼリー			29 エネルギー たんぱく質 塩分 831 kcal 31.1 g 17.9 g ごはん 牛乳 豚キムチ♪ きこの中華風スープ♪ 大学いも♪			大豆 お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、豆腐などの食品やしょうゆやみそなどの調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれて					



月 火 水 木 金

あなたの「腸」は健康ですか？



腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

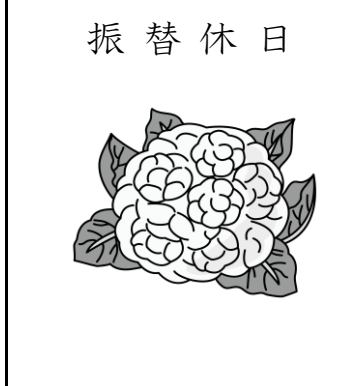
便意を我慢しない



5 牛乳 6 アップルパン はっ酵乳 7 ごはん(M) 牛乳 8 ごはん(S) 牛乳 9 コッパン 牛乳

Table with 9 columns (5-9) listing menu items and their nutritional information. Column 5 includes items like 米, 餅米, 白米. Column 6 includes 野菜のおひたし, ポテトミートグラタン. Column 7 includes ビビンバ(具), カリフラワーのネギサラダ. Column 8 includes 鶏のあまから煮, ジャがいもと春雨の炒め物. Column 9 includes タンドリーチキン, トマトと豆のスープ.

12 振替休日



13 牛乳 14 わかめごはん(S) 牛乳 15 牛乳 16 黒糖パン 牛乳

Table with 4 columns (13-16) listing menu items and their nutritional information. Column 13 includes たらこスパゲティ, 鶏クリーム煮. Column 14 includes UFO揚げ, キムチスープ. Column 15 includes かやくごはん, 白菜の即席漬. Column 16 includes 鶏ささみのスパイシー揚げ, コーンポタージュ.

19 ごはん(S) 牛乳 20 コッパン 牛乳 21 ごはん(M) 牛乳 22 ごはん(L) 牛乳 23

Table with 5 columns (19-23) listing menu items and their nutritional information. Column 19 includes 春巻き, チンゲンサイのツナあかけ. Column 20 includes シーフードグラタン, あげじゃがいも. Column 21 includes マーボー豆腐, じゃこピーマン. Column 22 includes 菜飯(具), 里芋とえのきのおつゆ. Column 23 includes 天皇誕生日.

26 全校中止 27 全校中止 28 牛乳 29 ごはん(M) 牛乳

Section for school closures and survey information. Includes illustrations of a chick and a character with a speech bubble saying 'もうすぐ春かな〜'. Contains a survey titled '思い出の給食アンケート' and a QR code for the results.

【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。