






月				火				水				木				金			
節分行事  大豆 いった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(東北東)を向いて食べるといもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。 今年のおまけは東北東				1 エネルギー たんぱく質 塩分 646 kcal 29.4 g 17.1 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				2 エネルギー たんぱく質 塩分 565 kcal 25.8 g 20.2 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むし♪ ピリカラきゅうり♪ どうにゅうブラマンジェ♪											
5 エネルギー たんぱく質 塩分 706 kcal 25.2 g 26.2 g さつまいもごはん♪ ぎゅうにゅう さばのたつたあげ♪ はくさいのおひたし すましじる♪				6 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♪				7 エネルギー たんぱく質 塩分 641 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♪				8 エネルギー たんぱく質 塩分 718 kcal 32.0 g 16.6 g ごはん みたらしだんご♪ とりのあまからに♪ ぎゅうにゅう ジャガイモとハルサメのいためもの♪ キャベツとたまねぎのみそじる				9 エネルギー たんぱく質 塩分 591 kcal 29.1 g 15.0 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♪ トマトとまめのスープ♪ ぎゅうにゅう			
12 ふりかえきゅうじつ 				13 エネルギー たんぱく質 塩分 698 kcal 34.0 g 20.6 g たらこスパゲティー♪ とりクリームに♪ フルーツしらたま♪ ぎゅうにゅう				14 エネルギー たんぱく質 塩分 593 kcal 20.4 g 17.5 g わかめごはん♪ ぎゅうにゅう UFOあげ♪ こまつなのいためもの 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 661 kcal 30.5 g 20.7 g かやくごはん♪ ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら はくさいのそくせきづけ なっとうとうすあげのみそじる♪				16 エネルギー たんぱく質 塩分 594 kcal 29.3 g 18.4 g ことうパン ぎゅうにゅう とりささみのスパイシーあげ♪ ブロッコリーのソテー コーンポターージュ♪			
19 エネルギー たんぱく質 塩分 659 kcal 19.5 g 16.0 g ごはん ぎゅうにゅう はるまき♪ 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 665 kcal 30.3 g 24.9 g コッペパン ぎゅうにゅう 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 623 kcal 25.2 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				22 エネルギー たんぱく質 塩分 659 kcal 25.3 g 15.1 g なめし♪ さといもとえのきのおつゆ♪ くらもち♪ ぎゅうにゅう				23 てんのうたんじょうび 			
26 エネルギー たんぱく質 塩分 617 kcal 23.7 g 14.4 g ごはん ぎゅうにゅう どうふとささみのぐずに はくさいとえのきのあえもの りんごミルクきんとん				27 エネルギー たんぱく質 塩分 621 kcal 28.2 g 22.9 g コッペパン ぎゅうにゅう ポークピカタ ほうれんそうとハムのソテー じゃがいもポターージュ				28 エネルギー たんぱく質 塩分 652 kcal 31.2 g 18.6 g ちゅうかふうたきこみごはん♪ とりのからあげ♪ ぎゅうにゅう はくさいのじゃこあえ♪ はるさめスープ♪ リンゴミネゼリー				29 エネルギー たんぱく質 塩分 664 kcal 25.2 g 15.6 g ごはん ぎゅうにゅう ふたキムチ♪ きのこのちゅうかふうスープ♪ だいがくいも♪				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



Table for days 1 and 2, listing ingredients like 豆腐, 鶏ひき肉, 餅米, etc., with their respective quantities and colors.

Main menu table for days 5, 6, 7, 8, and 9, detailing dishes like さいたまいもご飯, アップルパン, ごはん(M), etc., with ingredient lists.

振替休日 (Substitute Holiday) section featuring a large illustration of a white flower and a list of menu items for that day.

Menu table for days 12, 13, 14, 15, and 16, including items like 鶏クリーム煮, わかめごはん, かやくごはん, etc.

Menu table for days 19, 20, 21, 22, and 23, including items like 春巻き, シーフードグラタン, マーボー豆腐, etc.

天皇誕生日 (Emperor's Birthday) section with a large illustration of a cherry blossom and a list of menu items.

Menu table for days 26, 27, 28, and 29, including items like 豆腐とささみの葛煮, ポークピカタ, 中華風たきこみご飯, etc.

思い出の給食アンケート (Memories of School Lunch Survey) section with a QR code and a message from a former student.

【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。