れいわ　ねん　がつぶん
令和7年2月分

しょうがっこうきゅうしょくこんだてよていひょう
小学校給食献立予定表

No.495
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

2/5 今年も登場！ 外国の料理を知ろう
フィリピン料理献立

去年までの道徳の教科書にあった給食メニューです。「**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（郷土食）だそうです。

「**アドボ**」はすやにんにくであじつけたにもの。「**シニガン**」はやさいたっぷりのスープ。どんな料理か詳しく知りたい人は、インターネットなどで調べてみましょう。食べた後には、「**マサラップ**」！ その言葉、ぜひ聞きたいな～♪

郷土食ってなに？

地元に昔から伝わる料理や、季節・行事にちなんだ料理のことを「郷土食」といいます。千早赤阪村では、昔、凍り豆腐作りが盛んで、そのときにできる「**粉豆腐**」を使った料理が伝わっています。給食では伝統的な煮物の他に、ハンバーグやドーナツにアレンジしています。

粉豆腐の紹介はこちら→

思い出の給食アンケート

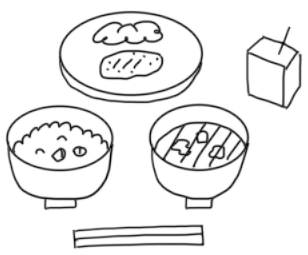
中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。♪の料理です。3学期にできるだけ取り入れています。

令和6年度 アンケート結果 はこちら

令和6年度 思い出コメント はこちら

3	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	715 kcal	25.4 g	26.9 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
キャベツとあつあげのみそしる♪

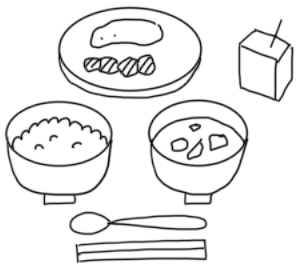


4	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	576 kcal	22.0 g	14.9 g

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

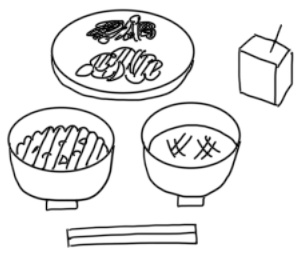
5	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	609 kcal	27.1 g	15.7 g

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



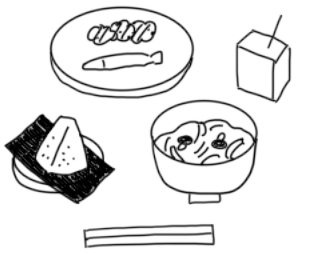
6	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	613 kcal	25.5 g	14.9 g

ちゅうかふうたきこみごはん♪
ぶたキムチ♪
ホウレンソウとエノキのあえもの♪
はるさめスープ♪　ぎゅうにゅう



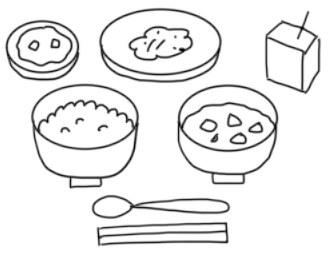
7	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	602 kcal	25.1 g	15.7 g

きのこうどん♪　おにぎり
ししゃものてんぷら
ブロッコリーのごまあえ♪
ぎゅうにゅう



10	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	613 kcal	23.7 g	14.5 g

ごはん　ぎゅうにゅう
とうふとささみのくずに
キャベツのじゃこあえ
りんごミルクきんとん



11

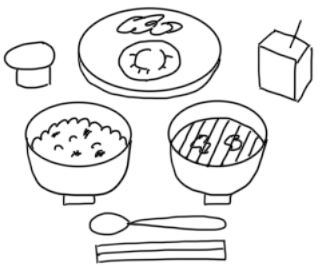
けんこくきねんのひ

12	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	659 kcal	25.3 g	15.1 g

なめし♪
さといもとえのきのおつゆ♪
くるみもち♪
ぎゅうにゅう

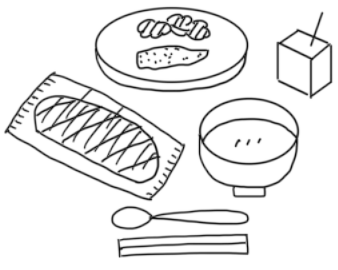
13	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	588 kcal	20.2 g	17.4 g

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



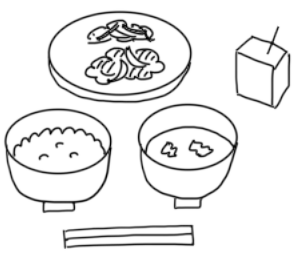
14	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	606 kcal	29.6 g	18.4 g

こくとうパン♪　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
コーンポタージュ♪



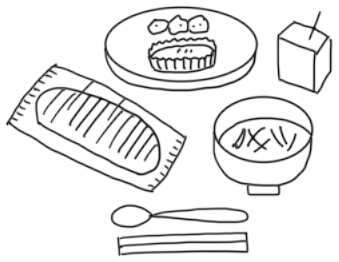
17	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	611 kcal	31.3 g	17.3 g

ごはん　ぎゅうにゅう
ぶたにくのしょうがやき♪
じゃこピーマン♪
かきたまじる♪



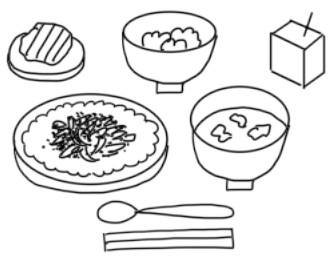
18	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	643 kcal	33.0 g	22.6 g

こめこパン　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♪



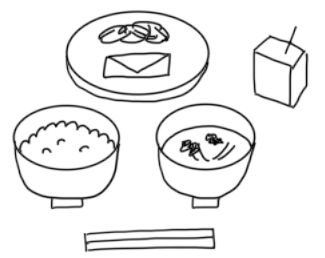
19	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	641 kcal	23.4 g	20.1 g

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♪



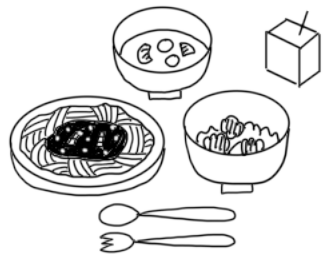
20	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	587 kcal	18.6 g	16.1 g

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♪



21	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	631 kcal	26.3 g	23.1 g

ミートスパゲティー♪
ブロッコリーのサラダ♪
フルーツしらたま♪
ぎゅうにゅう

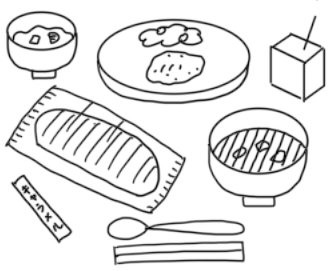


24

ふりかえきゅうじつ

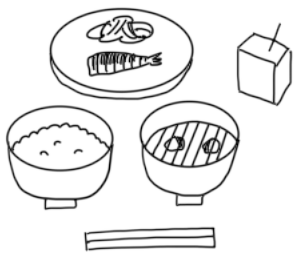
25	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	596 kcal	28.5 g	14.8 g

コッペパン　キャラメルバテ
タンドリーチキン♪　ぎゅうにゅう
キャベツとコーンのソテー
トマトとまめのスープ　ナタデココヨーグルト♪



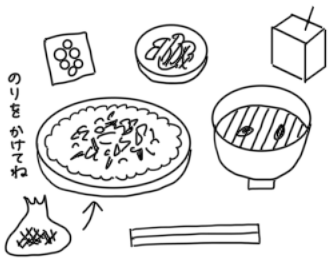
26	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	607 kcal	26.9 g	16.6 g

ごはん　ぎゅうにゅう
いわしのしょうがに
きりぼしだいこんのにもの
かぼちゃのみそしる



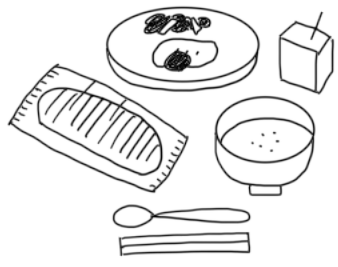
27	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	637 kcal	28.1 g	14.7 g

ちらしずし　ぎゅうにゅう
なのはなあえ
あさりのみそしる
ひなあられ



28	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	624 kcal	28.5 g	22.7 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
じゃがいもポタージュ



各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

令和7年2月分　　# 小学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

おすすめの食材

冬の牛乳は味が濃い!?

日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、**秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味**の牛乳になります。

寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

3

牛乳

さつまいもご飯♪

米	60.0	黄
餅米	10.0	黄
さつまいも	★ 20.0	黄
にんじん	10.0	緑
しめじ	5.0	緑
淡口しょうゆ	1.0	
濃口しょうゆ	1.0	
酒	1.5	
自然塩	0.5	
米白絞油	1.5	黄

さばの竜田揚げ♪

さば	40.0	赤
でんぷん	7.5	黄
濃口しょうゆ	1.5	
酒	2.5	
土しょうが	1.0	緑
米白絞油	4.0	黄

白菜のおひたし

白菜	★ 50.0	緑
チンゲンサイ	15.0	緑
淡口しょうゆ	2.0	
みりん	2.0	
煮干しだし	0.1	
ごま油	0.5	黄

キャベツと厚揚げのみそ汁♪

厚揚げ	10.0	赤
キャベツ	★ 30.0	緑
玉葱	15.0	緑
白みそ	10.0	赤
赤みそ	2.5	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	

4

アップルパン♪　はっ酵乳

ポテトミートグラタン

豚ひき肉	25.0	赤
じゃがいも	★ 60.0	黄
玉葱	25.0	緑
カットトマト	30.0	緑
トマトケチャップ	8.0	
土しょうが	0.5	緑
にんにく	0.5	緑
米白絞油	0.5	黄
自然塩	0.6	
ナツメグ	0.4	
こしょう	0.1	
でんぷん	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

もやしサラダ♪

緑豆もやし	40.0	緑
きゅうり	15.0	緑
にんじん	5.0	緑
玉葱	10.0	緑
淡口しょうゆ	3.5	
レモン果汁	1.5	緑
砂糖	2.0	黄
菜種サラダ油	2.0	黄
カレー粉	0.2	
でんぷん	0.2	黄

ジュリエンヌスープ

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	
淡口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.7	
米白絞油	1.0	黄
こしょう	0.1	

5

ごはん(M)　牛乳

チキンアドボ

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	
米酢	3.0	
黒砂糖	1.0	黄
こしょう	0.1	
米白絞油	1.0	黄

バナナの天ぷら

バナナ	30.0	緑
上新粉	3.0	黄
小麦粉	2.0	黄
砂糖	1.0	黄
自然塩	0.1	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	3.0	黄

シニガン

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
カットトマト	8.0	緑
オクラ	5.0	緑
にんにく	0.5	緑
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	4.5	
レモン果汁	1.5	緑
砂糖	1.0	黄
こしょう	0.1	
米白絞油	0.5	黄

6

牛乳

中華風炊き込みご飯♪

米	70.0	黄
餅米	10.0	黄
豚ひき肉	5.0	赤
小松菜	☆ 20.0	緑
たけのこ水煮	10.0	緑
にんじん	15.0	緑
干ししいたけ	0.5	緑
土しょうが	1.0	緑
白ごま	2.0	黄
淡口しょうゆ	5.0	
みりん	1.0	
酒	0.5	
ごま油	1.0	黄
米白絞油	0.5	黄

ほうれん草とえのきの和え物♪

ほうれん草	☆ 25.0	緑
白菜	☆ 20.0	緑
えのきたけ	10.0	緑
淡口しょうゆ	3.0	
みりん	3.0	
煮干しだし	0.1	

豚キムチ♪

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
りんごピューレ	8.0	緑
濃口しょうゆ	2.5	
酒	2.0	
砂糖	1.0	黄
でんぷん	0.5	黄

春雨スープ♪

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	
淡口しょうゆ	3.0	
酒	2.0	
自然塩	0.5	
ごま油	0.5	黄
こしょう	0.1	
でんぷん	2.0	黄

7

おにぎり　牛乳

きのこうどん♪

冷凍うどん	90.0	黄
えのきたけ	10.0	緑
しめじ	10.0	緑
玉葱	20.0	緑
薄揚げ	7.0	赤
にんじん	7.0	緑
白ねぎ	7.0	緑
けずり節	4.0	
だし昆布	1.0	
みりん	5.0	
淡口しょうゆ	5.0	
濃口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.4	
でんぷん	3.0	黄

ししゃもの天ぷら

ししゃも	20.0	赤
小麦粉	6.0	黄
でんぷん	1.0	黄
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	2.0	黄

ブロッコリーのごま和え♪

ブロッコリー	30.0	緑
キャベツ	☆ 10.0	緑
淡口しょうゆ	2.0	
みりん	2.0	
煮干しだし	0.1	
すりごま	2.0	黄

おにぎり用のり　1/2枚　赤

10

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	25.0	赤
チンゲンサイ	10.0	緑
白菜	★ 10.0	緑
にんじん	5.0	緑
白ねぎ	5.0	緑
土しょうが	0.5	緑
酒	1.5	
淡口しょうゆ	3.5	
濃口しょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
自然塩	0.1	
でんぷん	6.0	黄
ごま油	0.5	黄
米白絞油	1.0	黄
だし昆布	0.6	

キャベツのじゃこ和え

キャベツ	★ 40.0	緑
にんじん	5.0	緑
ちりめんじゃこ	3.0	赤
土しょうが	0.4	緑
みりん	1.5	
淡口しょうゆ	1.0	
酒	0.3	
煮干しだし	0.1	
ごま油	0.2	黄

りんごミルクきんとん

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

11

建国記念の日

12

ごはん(L)　牛乳

菜飯(具)♪

小松菜	☆ 48.0	緑
にんじん	12.0	緑
豚ひき肉	24.0	赤
土しょうが	0.6	緑
酒	3.6	
濃口しょうゆ	6.0	
砂糖	1.8	黄
みりん	2.4	
米白絞油	1.0	黄
すりごま	1.8	黄

里芋とえのきのおつゆ♪

里芋	★ 40.0	黄
えのきたけ	10.0	緑
土しょうが	0.6	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
淡口しょうゆ	4.0	
みりん	2.0	
自然塩	0.2	
でんぷん	2.0	黄
刻み海苔	0.4	赤

くるみ餅♪

白玉もち	35.0	黄
枝豆ピューレ	20.0	緑
砂糖	4.0	黄
みりん	3.0	
自然塩	0.1	

13

わかめごはん(S)♪　牛乳

UFO揚げ♪

豚ひき肉	20.0	赤
白菜	☆ 15.0	緑
青ねぎ	☆ 5.0	緑
土しょうが	1.0	緑
干ししいたけ	0.7	緑
淡口しょうゆ	0.7	
自然塩	0.1	
ぎょうざの皮	10.0	黄
小麦粉	0.4	黄
米白絞油	4.0	黄

小松菜の炒め物

小松菜	☆ 50.0	緑
にんじん	2.0	緑
土しょうが	0.2	緑
にんにく	0.1	緑
濃口しょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
ごま油	0.4	黄

キムチスープ♪

白菜	☆ 20.0	緑
白菜キムチ	15.0	緑
豚もも肉	10.0	赤
にんじん	5.0	緑
きくらげ	0.5	緑
土しょうが	0.5	緑
にんにく	0.1	緑
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	2.0	
酒	1.0	
自然塩	0.5	
こしょう	0.1	
でんぷん	2.0	黄
ごま油	1.0	黄

レモンゼリー　1個　緑

14

黒糖パン♪　牛乳

鶏ささみのスパイシー揚げ♪

鶏ささみ肉	50.0	赤
チリパウダー	0.2	
パプリカ	0.1	緑
ナツメグ	0.1	
自然塩	0.3	
白ワイン	2.0	
小麦粉	3.0	黄
でんぷん	3.0	黄
米白絞油	4.0	黄

ブロッコリーのソテー

ブロッコリー	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	
砂糖	0.2	黄
こしょう	0.1	

コーンポタージュ♪

クリームコーン	20.0	緑
じゃがいも	★ 30.0	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	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	
米白絞油	0.5	黄

17

ごはん(M)　牛乳

豚肉のしょうが焼き♪

豚もも肉	48.0	赤
玉葱	30.0	緑
土しょうが	2.4	緑
りんごピューレ	6.0	緑
濃口しょうゆ	3.5	
酒	2.4	
砂糖	1.0	黄
米白絞油	1.0	黄
でんぷん	1.0	黄

じゃこピーマン♪

ピーマン	25.0	緑
ちりめんじゃこ	5.0	赤
酒	2.0	
白ごま	1.0	黄
みりん	0.5	
土しょうが	0.5	緑
濃口しょうゆ	0.5	
米白絞油	2.0	黄

かきたま汁♪

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
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
淡口しょうゆ	5.5	
でんぷん	2.0	黄

18

米粉パン　牛乳

シーフードグラタン

むきえび	20.0	赤
かのこいか	20.0	赤
じゃがいも	35.0	黄
玉葱	25.0	緑
マッシュルーム缶詰	5.0	緑
にんにく	0.2	緑
米白絞油	0.5	黄
牛乳	25.0	赤
ポタージュの素	5.0	黄
白ワイン	2.0	
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	
パセリ	0.5	緑
ナチュラルチーズ	5.0	赤
粉チーズ	5.0	赤
パン粉	1.0	黄

あげじゃが♪

じゃがいも	64.0	黄
米白絞油	3.2	黄
自然塩	0.2	
カレー粉	0.1	

もやしスープ♪

緑豆もやし	20.0	緑
玉葱	20.0	緑
ポークウインナー	10.0	赤
にんじん	5.0	緑
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	1.5	
自然塩	0.6	
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	
でんぷん	1.0	黄

19

ごはん(M)　牛乳

ビビンバ(具)♪

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
青ねぎ	☆ 5.0	緑
土しょうが	0.7	緑
にんにく	0.3	緑
濃口しょうゆ	5.5	
酒	3.0	
みりん	1.0	
砂糖	1.0	黄
ごま油	1.0	黄
豆板醤	0.2	
すりごま	1.5	黄

粉豆腐ドーナツ♪

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	
米白絞油	1.5	黄

カリフラワーのネギサラダ

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	
レモン果汁	2.5	緑
砂糖	2.0	黄
ごま油	1.5	黄
豆板醤	0.1	
パプリカ	0.1	緑
でんぷん	0.3	黄

レタスと卵のスープ

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
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	4.0	
自然塩	0.4	
こしょう	0.1	
でんぷん	2.0	黄
ごま油	0.5	黄

20

ごはん(M)　牛乳

春巻き♪

大豆もやし	15.0	緑
たけのこ水煮	5.0	緑
豚ひき肉	10.0	赤
にんじん	5.0	緑
緑豆春雨	4.0	黄
干ししいたけ	0.5	緑
土しょうが	0.5	緑
淡口しょうゆ	3.0	
みりん	1.0	
でんぷん	2.0	黄
春巻きの皮	10.0	黄
小麦粉	0.5	黄
米白絞油	5.0	黄
ごま油	0.5	黄

チンゲンサイのツナあんかけ♪

チンゲンサイ	25.0	緑
白菜	★ 20.0	緑
ツナフレーク	8.0	赤
みりん	2.0	
淡口しょうゆ	2.0	
土しょうが	0.5	緑
でんぷん	0.3	黄

わかめスープ♪

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	赤
土しょうが	0.7	緑
にんにく	0.2	緑
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	4.0	
ごま油	0.5	黄
自然塩	0.3	
でんぷん	2.0	黄

21

牛乳

ミートスパゲティー♪

スパゲッティ	50.0	黄
菜種サラダ油	0.5	黄
豚ひき肉	40.0	赤
玉葱	70.0	緑
にんじん	15.0	緑
干ししいたけ	1.0	緑
土しょうが	0.5	緑
にんにく	0.2	緑
カットトマト	35.0	緑
トマトケチャップ	15.0	
赤ワイン	5.0	
ブルーンピューレ	2.0	緑
ナツメグ	0.2	
チリパウダー	0.2	
こしょう	0.2	
自然塩	1.5	
でんぷん	3.0	黄

ブロッコリーのサラダ♪

ブロッコリー	30.0	緑
キャベツ	☆ 25.0	緑
ボンレスハム	5.0	赤
玉葱	10.0	緑
レモン果汁	1.0	緑
砂糖	0.7	黄
菜種サラダ油	0.7	黄
白ワイン	0.5	
自然塩	0.1	
洋からし	0.1	
マヨネーズ	8.0	黄

フルーツ白玉♪

白玉もち	40.0	黄
みかん缶詰	10.0	緑
パインアップル缶詰	15.0	緑
砂糖	2.0	黄
レモン果汁	0.5	緑

24

振替休日

25

コッペパン　牛乳

タンドリーチキン♪

鶏もも肉	60.0	赤
玉葱	10.0	緑
セロリ	4.0	緑
パセリ	0.5	緑
にんにく	0.3	緑
パプリカ	0.2	緑
ナツメグ	0.1	
自然塩	0.3	
無糖ヨーグルト	4.0	赤

キャベツとコーンのソテー

キャベツ	★ 35.0	緑
ホールコーン	10.0	緑
オリーブ油	0.5	黄
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	

キャラメルパテ　1個　黄

トマトと豆のスープ

カットトマト	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	
自然塩	1.0	
砂糖	1.5	黄
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	

ナタデココヨーグルト♪

加糖ヨーグルト	35.0	赤
ナタデココプレーン	20.0	緑
みかん缶詰	20.0	緑
黄桃缶詰	15.0	緑

26

ごはん(S)　牛乳

いわしのしょうが煮

いわし筒切り	40.0	赤
土しょうが	2.0	緑
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	2.5	黄

切り干し大根の煮物

切干大根	5.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
にんじん	3.0	緑
淡口しょうゆ	2.5	
みりん	1.5	
砂糖	0.8	黄
ごま油	0.5	黄

かぼちゃのみそ汁

かぼちゃ	25.0	緑
玉葱	20.0	緑
しめじ	5.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
白みそ	8.0	赤
赤みそ	4.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	

27

すしごはん(M)　牛乳

ちらしずし(具)

錦糸卵	10.0	赤
高野豆腐	10.0	赤
むきえび	10.0	赤
たけのこ水煮	10.0	緑
にんじん	10.0	緑
れんこん	5.0	緑
みつば	5.0	緑
干ししいたけ	1.0	緑
淡口しょうゆ	6.0	
濃口しょうゆ	0.5	
みりん	4.0	
砂糖	2.0	黄
米酢	0.5	
酒	0.5	
刻み海苔	0.5	赤

菜の花和え

チンゲンサイ	30.0	緑
菜の花	10.0	緑
にんじん	4.0	緑
みりん	2.0	
淡口しょうゆ	1.5	
煮干しだし	0.1	
すりごま	1.0	黄

あさりのみそ汁

あさりむき身	20.0	赤
白ねぎ	10.0	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
赤みそ	9.0	赤

ひなあられ　1袋　黄

28

コッペパン　牛乳

ポークピカタ

豚ロース肉	40.0	赤
白ワイン	1.0	
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
小麦粉	1.5	黄
でんぷん	1.5	黄
鶏卵	10.0	赤
粉チーズ	2.0	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	
濃厚ソース	2.0	

ほうれん草とハムのソテー

ほうれん草	☆ 30.0	緑
キャベツ	★ 10.0	緑
ボンレスハム	5.0	赤
米白絞油	0.5	黄
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	

じゃがいもポタージュ

じゃがいも	50.0	黄
玉葱	20.0	緑
セロリ	3.0	緑
パセリ	0.5	緑
牛乳	40.0	赤
ポタージュの素	5.0	黄
米白絞油	1.0	黄
自然塩	0.5	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	

【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。