

月			火			水			木			金																																																																																							
<div><div><div><div>しよく</div><div>そな</div><div>み</div><div>なお</div></div><div>食の備えを見直しましょう</div></div><p>ここ数年、地震や豪雨などが増えています。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくのと良いとされています。日ごろからよく食べているものを買置きし、食べたらずい足す「ローリングストック」がおすすめです。</p><div><div><div>ローリングストックのポイント</div></div><div><div>みず</div><div>水</div><div>● 1人1日3リットル × 3日分以上必要。</div><div></div></div><div><div>しよくりょうひん</div><div>食料品</div><div>● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。</div><div></div></div><div><div>た</div><div>その他</div><div>● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。</div><div></div></div></div><div><div>か</div><div>か</div><div>た</div><div>買う・買い足す</div><div>● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。 ● 使った分を買い足す。</div><div></div></div><div><div>た</div><div>つか</div><div>食べる・使う</div><div>● 賞味期限が切れる前に消費する。 ● 古いものから使う。</div><div></div></div></div>												<div><div><div>ぜん</div><div>こく</div><div>がっ</div><div>こう</div><div>きゅう</div><div>しよく</div><div>しゅう</div><div>かん</div></div><div>全国学校給食週間</div></div> <p>戦後、昭和21年12月24日にアメリカからの給食用物資贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。</p> <p>現在、全国の学校給食で、この期間に特色ある献立を取り入れるなどし、学校給食をアピールしています。千早赤阪村の学校給食では、19日は郷土料理「じゃり豆」、23日に懐かしの献立として「揚げパン」「くじらのノルウェー煮」を実施します。</p> <div><div>ぜつ</div><div>ぶん</div><div>こんだて</div></div> <p>少し早いですが、1月29日は節分献立です。鬼をはらって、福をよびこむならわしで、福豆やまきずしを食べたりします。</p> <p>今年の恵方は 南南東</p> <table><tr><td>9</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>781 kcal</td><td>32.8 g</td><td>20.5 g</td></tr></table> <p>豆まめごはん 牛乳 ささみの天ぷら かぼちゃの天ぷら 青菜のむらも汁 きんかん</p> <div></div>												9	エネルギー	たんぱく質	しつ		781 kcal	32.8 g	20.5 g																																																																				
9	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	781 kcal	32.8 g	20.5 g																																																																																																
<div>12</div> <div>成人の日</div> <div></div>												<table><tr><td>13</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>877 kcal</td><td>42.1 g</td><td>38.1 g</td></tr></table> <p>コッペパン 牛乳 ハンバーグ スライスチーズ ほうれん草とコーンのソテー クラムチャウダー♪</p> <div></div>												13	エネルギー	たんぱく質	しつ		877 kcal	42.1 g	38.1 g	<table><tr><td>14</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>944 kcal</td><td>31.9 g</td><td>26.5 g</td></tr></table> <p>たらこふりかけごはん 竹輪の天ぷら ぜんざい 切り干し大根の煮物 なっばの煮びたし 牛乳</p> <div></div>												14	エネルギー	たんぱく質	しつ		944 kcal	31.9 g	26.5 g	<table><tr><td>15</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>902 kcal</td><td>25.0 g</td><td>33.6 g</td></tr></table> <p>《震災献立》 おむすび 牛乳 救給カレー 豚汁♪ みかん</p> <div></div>												15	エネルギー	たんぱく質	しつ		902 kcal	25.0 g	33.6 g	<table><tr><td>16</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>779 kcal</td><td>35.5 g</td><td>26.3 g</td></tr></table> <p>米粉パン 牛乳 キャベツ入りオムレツ ブロッコリーのソテー にんじんポタージュ キャラメルパテ</p> <div></div>												16	エネルギー	たんぱく質	しつ		779 kcal	35.5 g	26.3 g								
13	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	877 kcal	42.1 g	38.1 g																																																																																																
14	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	944 kcal	31.9 g	26.5 g																																																																																																
15	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	902 kcal	25.0 g	33.6 g																																																																																																
16	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	779 kcal	35.5 g	26.3 g																																																																																																
<table><tr><td>19</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>806 kcal</td><td>34.2 g</td><td>32.0 g</td></tr></table> <p>ごはん♪ 牛乳 さばの塩焼き じゃり豆 豆腐とわかめのみそ汁</p> <div></div>												19	エネルギー	たんぱく質	しつ		806 kcal	34.2 g	32.0 g	<table><tr><td>20</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>872 kcal</td><td>33.3 g</td><td>19.0 g</td></tr></table> <p>カレーうどん おにぎり あじの磯辺揚げ 里芋のごま和え♪ 牛乳</p> <div></div>												20	エネルギー	たんぱく質	しつ		872 kcal	33.3 g	19.0 g	<table><tr><td>21</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>796 kcal</td><td>27.2 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> <p>ごはん 牛乳 白菜のクリーム煮 じゃがいもと春雨の炒め物♪ りんご♪</p> <div></div>												21	エネルギー	たんぱく質	しつ		796 kcal	27.2 g	23.2 g	<table><tr><td>22</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>779 kcal</td><td>25.4 g</td><td>24.1 g</td></tr></table> <p>米粉ハッシュドポーク ツナとキャベツのサラダ♪ みかん 牛乳</p> <div></div>												22	エネルギー	たんぱく質	しつ		779 kcal	25.4 g	24.1 g	<table><tr><td>23</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>763 kcal</td><td>33.9 g</td><td>21.1 g</td></tr></table> <p>揚げパン♪ 牛乳 くじらのノルウェー煮♪ マカロニと野菜のスープ バナナ</p> <div></div>												23	エネルギー	たんぱく質	しつ		763 kcal	33.9 g	21.1 g
19	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	806 kcal	34.2 g	32.0 g																																																																																																
20	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	872 kcal	33.3 g	19.0 g																																																																																																
21	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	796 kcal	27.2 g	23.2 g																																																																																																
22	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	779 kcal	25.4 g	24.1 g																																																																																																
23	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	763 kcal	33.9 g	21.1 g																																																																																																
<table><tr><td>26</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>690 kcal</td><td>26.6 g</td><td>11.0 g</td></tr></table> <p>ごはん 牛乳 肉じゃが♪ ほうれん草とえのきの和え物♪ ネーブル</p> <div></div>												26	エネルギー	たんぱく質	しつ		690 kcal	26.6 g	11.0 g	<table><tr><td>27</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>838 kcal</td><td>30.5 g</td><td>33.3 g</td></tr></table> <p>オーブパン 牛乳 チリコンカーン♪ ポテトサラダ オレンジゼリー</p> <div></div>												27	エネルギー	たんぱく質	しつ		838 kcal	30.5 g	33.3 g	<table><tr><td>28</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>680 kcal</td><td>30.5 g</td><td>19.6 g</td></tr></table> <p>ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 白菜のごま和え かすみそ汁</p> <div></div>												28	エネルギー	たんぱく質	しつ		680 kcal	30.5 g	19.6 g	<table><tr><td>29</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>790 kcal</td><td>33.8 g</td><td>22.9 g</td></tr></table> <p>まきずし 牛乳 焼きしゃも 小松菜のおかか和え けんちん汁 節分豆</p> <div></div>												29	エネルギー	たんぱく質	しつ		790 kcal	33.8 g	22.9 g	<table><tr><td>30</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>817 kcal</td><td>37.9 g</td><td>35.3 g</td></tr></table> <p>コッペパン 牛乳 豚肉のカレーチーズ焼き ブロッコリーのサラダ ミネストラスープ ヨーグルト</p> <div></div>												30	エネルギー	たんぱく質	しつ		817 kcal	37.9 g	35.3 g
26	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	690 kcal	26.6 g	11.0 g																																																																																																
27	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	838 kcal	30.5 g	33.3 g																																																																																																
28	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	680 kcal	30.5 g	19.6 g																																																																																																
29	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	790 kcal	33.8 g	22.9 g																																																																																																
30	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																
	817 kcal	37.9 g	35.3 g																																																																																																



全国学校給食週間

戦後、昭和21年12月24日にアメリカからの給食用物資贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

現在、全国の学校給食で、この期間に特色ある献立を取り入れるなどし、学校給食をアピールしています。千早赤阪村の学校給食では、19日は郷土料理「じゃり豆」、23日に懐かしの献立として「揚げパン」「くじらのノルウェー煮」を実施します。



震災献立に救給カレーが出るよ～♪

学校に備蓄していた非常食をローリングストックの一環で、給食に出します。大事に食べてね。





節分 こんだて

少し早いですが、1月29日は節分献立です。鬼をはらって、福をよびこむならわしで、福豆やまきずしを食べたりします。

今年の恵方は南南東



月	火	水	木	金
<div>思い出の給食アンケート</div> <div>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。 人気のあったメニューを1〜3月にできるだけ取り入れます。♪のついた料理です。</div> <div><div><div>主食</div><div>1位 ビビンバ 5票</div><div>2位 揚げパン 3票</div><div>2位 たらこスパゲティ 3票</div></div><div><div>副菜</div><div>1位 ピリカラ きゅうり 9票</div><div>2位 わかめ サラダ 6票</div><div>3位 うずら卵と やさいの いためもの 3票</div><div>3位 じゃこ ヒーマン 3票</div></div><div><div>汁もの</div><div>1位 クラム チャウダー 6票</div><div>2位 ユーロン ホタージュ 4票</div><div>2位 わかめ スープ 4票</div><div>2位 春雨 スープ 4票</div></div><div><div>デザート</div><div>1位 豆乳 7票</div><div>2位 ブラマンジェ</div><div>2位 くみもち 4票</div><div>2位 粉豆腐 ドーナツ 4票</div></div></div> <div><div>主菜</div><div>1位 UFO揚げ 7票</div><div>2位 鶏のから揚げ 4票</div><div>3位 くじらのルウェー煮 3票</div></div> <div><div>他に、</div><div>かやくごはん、大人のカレーライス、豚肉ときゅうりのしょうが丼、白菜ラーメン、ケチャップライス、菜めし、白ごはん、焼きそば など...</div><div>他に、</div><div>春巻き、さばの竜田揚げ、ポテトミートグラタン、タンダリーチキン、豚カツ、豚肉のしょうが焼き、肉じゃが、ハ宝菜 など...</div></div>				
<div>9</div> <div>牛乳</div> <div>豆まめごはん</div> <div>米 78.0 黄</div> <div>餅米 13.0 黄</div> <div>味付乾燥黒豆 6.5 赤</div> <div>大豆 6.5 赤</div> <div>突きこんにゃく 52.0 緑</div> <div>にんじん 19.5 緑</div> <div>けずり節 1.3</div> <div>だし昆布 0.1</div> <div>淡口しょうゆ 5.9</div> <div>自然塩 0.4</div> <div>みりん 2.0</div> <div>米白絞油 0.7 黄</div> <div>ささみの天ぷら</div> <div>鶏ささみ肉 50.0 赤</div> <div>酒 4.0</div> <div>自然塩 0.6</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>小麦粉 14.0 黄</div> <div>でんぶん 6.0 黄</div> <div>ベーキングパウダー 0.2</div> <div>米白絞油 4.0 黄</div> <div>春巻きの天ぷら</div> <div>鶏卵 10.0 赤</div> <div>ほうれん草 ☆10.0 緑</div> <div>えのきたけ 7.0 緑</div> <div>けずり節 1.0</div> <div>だし昆布 0.1</div> <div>淡口しょうゆ 6.0</div> <div>でんぶん 2.0 黄</div> <div>自然塩 0.2</div> <div>ベーキングパウダー 0.1</div> <div>米白絞油 3.0 黄</div> <div>きんかん</div> <div>1個 緑</div>				
<div>12</div> <div>成人の日</div> <div>さばの竜田揚げ</div> <div>さば 60.0 赤</div> <div>酒 6.0</div> <div>自然塩 0.6</div> <div>米白絞油 0.8 黄</div> <div>じゃり豆</div> <div>水煮大豆 22.1 赤</div> <div>金時にんじん ☆13.0 緑</div> <div>ごぼう 6.5 緑</div> <div>大根 9.1 赤</div> <div>ちくわ 9.1 赤</div> <div>板こんにゃく 2.3 黄</div> <div>高野豆腐 2.3 黄</div> <div>濃口しょうゆ 0.7</div> <div>砂糖 0.7</div> <div>みりん 2.6</div> <div>けずり節 0.3</div> <div>だし昆布 0.3</div> <div>豆腐とわかめのみそ汁</div> <div>豆腐 26.0 赤</div> <div>干しわかめ ☆6.5 緑</div> <div>青ねぎ ☆6.5 緑</div> <div>薄揚げ 6.5 赤</div> <div>白みそ 9.8 赤</div> <div>赤みそ 6.5 赤</div> <div>けずり節 3.9</div> <div>だし昆布 0.7</div> <div>ほうれん草と ユーロンのソテー</div> <div>ほうれん草 ☆19.5 緑</div> <div>キャベツ ☆32.5 緑</div> <div>ホールコーン 13.0 緑</div> <div>米白絞油 1.0 黄</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>コッペパン</div> <div>豚ひき肉 78.0 赤</div> <div>玉ねぎ 58.5 緑</div> <div>鶏卵 10.4 赤</div> <div>パン粉 3.9 黄</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>ナツメグ 0.1</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>赤ワイン 3.3</div> <div>米白絞油 0.7 黄</div> <div>トマトケチャップ 19.5</div> <div>濃厚ソース 2.6</div> <div>ほうれん草と ユーロンのソテー</div> <div>ほうれん草 ☆19.5 緑</div> <div>キャベツ ☆32.5 緑</div> <div>ホールコーン 13.0 緑</div> <div>米白絞油 1.0 黄</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>スライスチーズ</div> <div>1枚 赤</div> <div>牛乳</div>				
<div>13</div> <div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>ハンバーグ</div> <div>豚ひき肉 78.0 赤</div> <div>玉ねぎ 58.5 緑</div> <div>鶏卵 10.4 赤</div> <div>パン粉 3.9 黄</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>ナツメグ 0.1</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>赤ワイン 3.3</div> <div>米白絞油 0.7 黄</div> <div>トマトケチャップ 19.5</div> <div>濃厚ソース 2.6</div> <div>ほうれん草と ユーロンのソテー</div> <div>ほうれん草 ☆19.5 緑</div> <div>キャベツ ☆32.5 緑</div> <div>ホールコーン 13.0 緑</div> <div>米白絞油 1.0 黄</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>スライスチーズ</div> <div>1枚 赤</div> <div>牛乳</div>				
<div>14</div> <div>ごはん(M)</div> <div>牛乳</div> <div>たらこふりかけ</div> <div>たらこ 10.4 赤</div> <div>糸こんにゃく 26.0 緑</div> <div>にんじん 26.0 緑</div> <div>酒 1.0</div> <div>淡口しょうゆ 1.0</div> <div>砂糖 0.3 黄</div> <div>あおさのり 0.1 赤</div> <div>ごま油 1.0 黄</div> <div>竹輪の天ぷら</div> <div>ちくわ 50.0 赤</div> <div>小麦粉 10.0 黄</div> <div>でんぶん 6.0 黄</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>ベーキングパウダー 0.3</div> <div>米白絞油 8.0 黄</div> <div>なっぺの煮びたし</div> <div>厚揚げ 26.0 赤</div> <div>小松菜 ☆19.5 緑</div> <div>白みそ ☆39.0 緑</div> <div>しめじ 6.5 緑</div> <div>けずり節 3.9</div> <div>だし昆布 0.7</div> <div>淡口しょうゆ 7.8</div> <div>みりん 1.3</div> <div>ぜんざい</div> <div>小豆 9.8 黄</div> <div>白玉もち 39.0 黄</div> <div>砂糖 7.8 黄</div> <div>自然塩 0.1</div> <div>牛乳</div>				
<div>15</div> <div>牛乳</div> <div>おむすび(小・塩)</div> <div>塩ごはん 55.0 黄</div> <div>焼きのり 1/4枚 赤</div> <div>歌給カレー</div> <div>250 黄</div> <div>みかん</div> <div>★1個 緑</div> <div>豚汁</div> <div>ごぼう 26.0 緑</div> <div>里芋 ☆39.0 緑</div> <div>緑豆もやし 26.0 緑</div> <div>豚もやし 13.0 赤</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>白ねぎ 3.9</div> <div>けずり節 0.7</div> <div>だし昆布 13.0 赤</div> <div>白みそ 6.5 赤</div> <div>酒 2.6</div> <div>ごま油 1.3 黄</div> <div>牛乳</div>				
<div>16</div> <div>米粉パン</div> <div>牛乳</div> <div>キャベツ入りオムレツ</div> <div>キャベツ ☆45.5 緑</div> <div>玉ねぎ 13.0 緑</div> <div>鶏卵 50.0 赤</div> <div>米白絞油 0.5 黄</div> <div>でんぶん 1.3 黄</div> <div>自然塩 0.4</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>濃厚ソース 6.5</div> <div>トマトケチャップ 3.3</div> <div>ブロッコリーのソテー</div> <div>ブロッコリー ☆13.0 緑</div> <div>キャベツ ☆32.5 緑</div> <div>玉ねぎ 13.0 緑</div> <div>ベーコン 3.9 赤</div> <div>オリーブ油 0.7 黄</div> <div>自然塩 0.7</div> <div>砂糖 0.3 黄</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>にんじんポタージュ</div> <div>にんじん 39.0 緑</div> <div>玉ねぎ 39.0 緑</div> <div>さつまいも ☆26.0 黄</div> <div>セロリ 6.5 緑</div> <div>パセリ 0.7 緑</div> <div>牛乳 52.0 赤</div> <div>米粉ホワトルウ 10.4 黄</div> <div>米白絞油 0.8 黄</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>キャラメルパテ</div> <div>1個 黄</div> <div>牛乳</div>				
<div>19</div> <div>ごはん(M)</div> <div>牛乳</div> <div>さばの竜田揚げ</div> <div>さば 60.0 赤</div> <div>酒 6.0</div> <div>自然塩 0.6</div> <div>米白絞油 0.8 黄</div> <div>じゃり豆</div> <div>水煮大豆 22.1 赤</div> <div>金時にんじん ☆13.0 緑</div> <div>ごぼう 6.5 緑</div> <div>大根 9.1 赤</div> <div>ちくわ 9.1 赤</div> <div>板こんにゃく 2.3 黄</div> <div>高野豆腐 2.3 黄</div> <div>濃口しょうゆ 0.7</div> <div>砂糖 0.7</div> <div>みりん 2.6</div> <div>けずり節 0.3</div> <div>だし昆布 0.3</div> <div>豆腐とわかめのみそ汁</div> <div>豆腐 26.0 赤</div> <div>干しわかめ ☆6.5 緑</div> <div>青ねぎ ☆6.5 緑</div> <div>薄揚げ 6.5 赤</div> <div>白みそ 9.8 赤</div> <div>赤みそ 6.5 赤</div> <div>けずり節 3.9</div> <div>だし昆布 0.7</div> <div>ほうれん草と ユーロンのソテー</div> <div>ほうれん草 ☆19.5 緑</div> <div>キャベツ ☆32.5 緑</div> <div>ホールコーン 13.0 緑</div> <div>米白絞油 1.0 黄</div> <div>自然塩 0.3</div> <div>スライスチーズ</div> <div>1枚 赤</div> <div>牛乳</div>				
<div>20</div> <div>おにぎり</div> <div>牛乳</div> <div>カレーうどん</div> <div>冷凍うどん 10.4 黄</div> <div>豚もやし 13.0 赤</div> <div>玉ねぎ 78.0 緑</div> <div>にんじん 26.0 緑</div> <div>青ねぎ ☆6.5 緑</div> <div>土しゅうが 0.7 緑</div> <div>カレー粉 0.7</div> <div>ターメリック 0.3</div> <div>濃口しょうゆ 7.8</div> <div>淡口しょうゆ 4.6</div> <div>みりん 4.6</div> <div>酒 2.6</div> <div>でんぶん 4.6 黄</div> <div>米白絞油 0.7 黄</div> <div>けずり節 5.2</div> <div>だし昆布 0.7</div> <div>煮干しだし 0.8</div> <div>あじの磯辺揚げ</div> <div>あじ 50.0 赤</div> <div>小麦粉 6.0 黄</div> <div>でんぶん 4.8 黄</div> <div>あおさのり 0.2 赤</div> <div>自然塩 0.2</div> <div>ベーキングパウダー 0.1</div> <div>米白絞油 4.8 黄</div> <div>里芋のごま和え</div> <div>里芋 ☆52.0 黄</div> <div>みりん 2.6</div> <div>濃口しょうゆ 2.6</div> <div>砂糖 1.6 黄</div> <div>米白絞油 0.4 黄</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>すりごま 1.3 黄</div> <div>白菜のクリーム煮</div> <div>白菜 ☆10.4 緑</div> <div>鶏もやし 26.0 赤</div> <div>クリームコーン 19.5 緑</div> <div>しめじ 6.5 緑</div> <div>土しゅうが 0.5 緑</div> <div>にんじん 0.3 緑</div> <div>牛乳 52.0 赤</div> <div>酒 2.6</div> <div>自然塩 1.8</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>米白絞油 0.7 黄</div> <div>濃厚ソース 2.6</div> <div>でんぶん 6.5 黄</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>じゃがいもと 春雨の炒め物</div> <div>じゃがいも ☆91.0 黄</div> <div>豚ひき肉 26.0 赤</div> <div>鶏もやし 19.5 赤</div> <div>緑豆春雨 9.8 黄</div> <div>土しゅうが 1.0 緑</div> <div>淡口しょうゆ 5.2</div> <div>みりん 2.0</div> <div>カレー粉 0.2</div> <div>米白絞油 5.9 黄</div> <div>りんご</div> <div>1/4個 緑</div> <div>牛乳</div>				
<div>21</div> <div>ごはん(S)</div> <div>牛乳</div> <div>白菜のクリーム煮</div> <div>白菜 ☆10.4 緑</div> <div>鶏もやし 26.0 赤</div> <div>クリームコーン 19.5 緑</div> <div>しめじ 6.5 緑</div> <div>土しゅうが 0.5 緑</div> <div>にんじん 0.3 緑</div> <div>牛乳 52.0 赤</div> <div>酒 2.6</div> <div>自然塩 1.8</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>米白絞油 0.7 黄</div> <div>濃厚ソース 2.6</div> <div>でんぶん 6.5 黄</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>じゃがいもと 春雨の炒め物</div> <div>じゃがいも ☆91.0 黄</div> <div>豚ひき肉 26.0 赤</div> <div>鶏もやし 19.5 赤</div> <div>緑豆春雨 9.8 黄</div> <div>土しゅうが 1.0 緑</div> <div>淡口しょうゆ 5.2</div> <div>みりん 2.0</div> <div>カレー粉 0.2</div> <div>米白絞油 5.9 黄</div> <div>りんご</div> <div>1/4個 緑</div> <div>牛乳</div>				
<div>22</div> <div>ごはん(M)</div> <div>牛乳</div> <div>米粉ハンバーグ(ルウ)</div> <div>豚もやし 26.0 赤</div> <div>玉ねぎ 78.0 緑</div> <div>にんじん 19.5 緑</div> <div>セロリ 13.0 緑</div> <div>にんにく 1.3 緑</div> <div>冷凍グリーンピース 6.5 緑</div> <div>カットマト 39.0 緑</div> <div>ハートケチャップ 10.4</div> <div>フルーンビュール 3.9 緑</div> <div>米粉 7.8 黄</div> <div>赤ワイン 2.6</div> <div>濃厚ソース 2.6</div> <div>ハチ味噌 3.3 赤</div> <div>ウスターソース 1.3</div> <div>濃口しょうゆ 0.7</div> <div>自然塩 0.9</div> <div>砂糖 0.4 黄</div> <div>ナツメグ 0.3</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>米白絞油 5.2 黄</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>ツナとキャベツのサラダ</div> <div>ツナフレーク 13.0 赤</div> <div>キャベツ ☆26.0 緑</div> <div>きゅうり 13.0 緑</div> <div>玉ねぎ 13.0 緑</div> <div>菜種サラダ油 2.0 黄</div> <div>レモン果汁 1.3 緑</div> <div>砂糖 1.3 黄</div> <div>自然塩 0.4</div> <div>洋からし 0.1</div> <div>マヨネーズ 7.8 黄</div> <div>みかん</div> <div>★1個 緑</div> <div>牛乳</div>				
<div>23</div> <div>牛乳</div> <div>揚げパン</div> <div>コッペパン 70.0 黄</div> <div>グラニュー糖 5.2 黄</div> <div>米白絞油 3.9 黄</div> <div>くじらのルウェー煮</div> <div>くじら肉 52.0 赤</div> <div>土しゅうが 0.7 緑</div> <div>濃口しょうゆ 2.6</div> <div>酒 0.7</div> <div>でんぶん 9.1 黄</div> <div>米白絞油 3.9 黄</div> <div>ちくわ 13.0 赤</div> <div>トマトケチャップ 6.5</div> <div>ウスターソース 2.0</div> <div>砂糖 1.3 黄</div> <div>マカロニと野菜のスープ</div> <div>玉ねぎ 19.5 緑</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>キャベツ ☆19.5 緑</div> <div>しめじ 6.5 緑</div> <div>ホールコーン 13.0 緑</div> <div>アルファベットマカロニ 6.5 黄</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>淡口しょうゆ 2.6</div> <div>自然塩 0.9</div> <div>オリーブ油 0.7 黄</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>バナナ</div> <div>1/2本 緑</div> <div>牛乳</div>				
<div>26</div> <div>ごはん(M)</div> <div>牛乳</div> <div>肉じゃが</div> <div>豚もやし 32.5 赤</div> <div>じゃがいも ☆130 黄</div> <div>玉ねぎ 52.0 緑</div> <div>糸こんにゃく 39.0 緑</div> <div>冷凍グリーンピース 6.5 緑</div> <div>土しゅうが 1.3 緑</div> <div>濃口しょうゆ 9.1 黄</div> <div>みりん 0.7</div> <div>けずり節 2.6</div> <div>だし昆布 0.3</div> <div>ほうれん草と えのきたけのみそ汁</div> <div>ほうれん草 ☆32.5 緑</div> <div>白菜 ☆52.0 緑</div> <div>えのきたけ 13.0 緑</div> <div>淡口しょうゆ 2.6</div> <div>みりん 2.6</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>ネーブル</div> <div>3/8個 緑</div> <div>牛乳</div>				
<div>27</div> <div>オリーブパン</div> <div>牛乳</div> <div>チリコンカン</div> <div>大豆 19.5 赤</div> <div>豚ひき肉 19.5 赤</div> <div>カットマト 52.0 緑</div> <div>玉ねぎ 39.0 緑</div> <div>にんじん 26.0 緑</div> <div>にんにく 0.4 緑</div> <div>赤ワイン 6.5</div> <div>米白絞油 1.0 黄</div> <div>自然塩 2.0</div> <div>自然塩 1.3</div> <div>チリパウダー 0.4</div> <div>ナツメグ 0.3</div> <div>ババロアパウダー 0.1</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>でんぶん 5.2 黄</div> <div>とんこつ 10.4</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>じゃがいも ☆52.0 黄</div> <div>ポテトスラム 6.5 赤</div> <div>きゅうり 26.0 緑</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>玉ねぎ 13.0 緑</div> <div>菜種サラダ油 2.0 黄</div> <div>レモン果汁 1.3 緑</div> <div>砂糖 0.7 黄</div> <div>白ワイン 1.3</div> <div>自然塩 0.2</div> <div>洋からし 0.3</div> <div>マヨネーズ 7.8 黄</div> <div>オレンジゼリー</div> <div>オレンジジュース 50.0 緑</div> <div>アガー 5.0 緑</div> <div>砂糖 8.0 黄</div> <div>牛乳</div>				
<div>28</div> <div>ごはん(S)</div> <div>牛乳</div> <div>いわしのしょうが煮</div> <div>いわし筒切り 40.0 赤</div> <div>土しゅうが 2.0 緑</div> <div>濃口しょうゆ 3.5</div> <div>砂糖 2.5 黄</div> <div>白菜のごま和え</div> <div>白菜 ☆91.0 緑</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>濃口しょうゆ 2.6</div> <div>みりん 2.6</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>すりごま 1.3 黄</div> <div>ごま油 1.3 黄</div> <div>かすみそ汁</div> <div>大根 ☆39.0 緑</div> <div>にんじん 10.4 緑</div> <div>豚もやし 19.5 赤</div> <div>白ねぎ 9.1 緑</div> <div>薄揚げ 6.5 赤</div> <div>けずり節 3.9</div> <div>だし昆布 0.7</div> <div>白みそ 9.8 赤</div> <div>赤みそ 6.5 赤</div> <div>酒粕 3.9 黄</div> <div>酒 1.3</div> <div>ごま油 1.3 黄</div> <div>すしごはん</div> <div>100 黄</div> <div>焼きのり 4.5 赤</div> <div>きゅうり 25.0 緑</div> <div>卵スティック 40.0 赤</div> <div>にんじん 39.0 緑</div> <div>干ししいたけ 3.9 緑</div> <div>濃口しょうゆ 3.3</div> <div>砂糖 2.0 黄</div> <div>焼きししゃも</div> <div>ししゃも 40.0 赤</div> <div>小松菜 ☆39.0 緑</div> <div>白菜 ☆32.5 緑</div> <div>淡口しょうゆ 2.0</div> <div>みりん 2.0</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>かつおぶし 0.5 赤</div> <div>牛乳</div>				
<div>29</div> <div>牛乳</div> <div>まきざし</div> <div>すしごはん 100 黄</div> <div>焼きのり 4.5 赤</div> <div>きゅうり 25.0 緑</div> <div>卵スティック 40.0 赤</div> <div>にんじん 39.0 緑</div> <div>干ししいたけ 3.9 緑</div> <div>濃口しょうゆ 3.3</div> <div>砂糖 2.0 黄</div> <div>焼きししゃも</div> <div>ししゃも 40.0 赤</div> <div>小松菜 ☆39.0 緑</div> <div>白菜 ☆32.5 緑</div> <div>淡口しょうゆ 2.0</div> <div>みりん 2.0</div> <div>煮干しだし 0.1</div> <div>かつおぶし 0.5 赤</div> <div>けんちん汁</div> <div>豆腐 26.0 赤</div> <div>ごぼう 13.0 緑</div> <div>にんじん 6.5 緑</div> <div>糸こんにゃく 13.0 緑</div> <div>けずり節 3.9</div> <div>だし昆布 0.7</div> <div>濃口しょうゆ 5.2</div> <div>みりん 2.6</div> <div>自然塩 0.4</div> <div>でんぶん 2.6 黄</div> <div>ごま油 0.7 黄</div> <div>節分豆</div> <div>1袋 赤</div> <div>牛乳</div>				
<div>30</div> <div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>豚肉のカーチス焼き</div> <div>豚ロース肉 50.0 赤</div> <div>白ワイン 1.0</div> <div>自然塩 0.2</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>玉ねぎ 20.0 緑</div> <div>パセリ 0.5 緑</div> <div>カレー粉 0.2</div> <div>ターメリック 0.1</div> <div>粉チーズ 5.0 赤</div> <div>ナチュラルチーズ 3.5 赤</div> <div>パン粉 3.5 黄</div> <div>米白絞油 2.0 黄</div> <div>ミネストラスープ</div> <div>キャベツ ☆20.0 緑</div> <div>カットマト 15.0 緑</div> <div>にんじん 10.0 緑</div> <div>セロリ 5.0 緑</div> <div>とんこつ 10.0</div> <div>淡口しょうゆ 2.0</div> <div>自然塩 0.9</div> <div>オリーブ油 1.5 黄</div> <div>こしょう 0.1</div> <div>ブロッコリーのサラダ</div> <div>ブロッコリー ☆26.0 緑</div> <div>キャベツ ☆39.0 緑</div> <div>ポテトスラム 3.9 赤</div> <div>白ワイン 0.7</div> <div>玉ねぎ 13.0 緑</div> <div>レモン果汁 1.3 緑</div> <div>砂糖 0.9 黄</div> <div>菜種サラダ油 0.9 黄</div> <div>自然塩 0.1</div> <div>洋からし 0.1</div> <div>マヨネーズ 10.4 黄</div> <div>ヨーグルト</div> <div>1個 赤</div> <div>牛乳</div>				