

月	火	水	木	金						
<div><div>食の備え</div><div>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といとされています。日ごろからよく食べているものを買置きし、食べたらい買足す「ローリングストック」がおすすめです。</div><div><div>ローリングストックのポイント</div><div><div>水<ul style="list-style-type: none">1人1日3リットル × 3日分以上必要。</div><div>食料品<ul style="list-style-type: none">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>その他<ul style="list-style-type: none">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>買う・買足す<ul style="list-style-type: none">家族の人数や好み、栄養バランスを考える。使った分を買足す。</div><div>食べる・使う<ul style="list-style-type: none">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>全国学校給食週間<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>震災献立に救給カレーが出るよ～♪<p>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。</p></div></div><div><div>節分 こんだて<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て、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></div><div><table><tr><td>9</td><td>エネルギー 617 kcal</td><td>たんぱく質 23.8 g</td><td>しつ 17.2 g</td></tr></table><p>まめまめごはん ギョウにゅう ささみのてんぷら かぼちゃのてんぷら あおなのむらじも ぎんかん</p></div></div></div>	9	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 23.8 g	しつ 17.2 g						
9	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 23.8 g	しつ 17.2 g							
12	13	14	15	16						
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>646 kcal</td><td>30.8 g</td><td>27.9 g</td></tr></table> <p>コッペパン ギョウにゅう ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー クラムチャウダー♪</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	646 kcal	30.8 g	27.9 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
646 kcal	30.8 g	27.9 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>704 kcal</td><td>24.0 g</td><td>20.3 g</td></tr></table> <p>たらこふりかけごはん ちくわのてんぷら ぜんざい きりぼしだいこんのもの なっぺのにびたし ギョウにゅう</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	704 kcal	24.0 g	20.3 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
704 kcal	24.0 g	20.3 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>673 kcal</td><td>20.8 g</td><td>24.0 g</td></tr></table> <p>《しんさいこんだて》 おむすび ギョウにゅう きゅうきゅうカレー ふたじる♪ みかん</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	673 kcal	20.8 g	24.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
673 kcal	20.8 g	24.0 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>622 kcal</td><td>28.7 g</td><td>21.8 g</td></tr></table> <p>こめこパン ギョウにゅう キャベツいりオムレツ 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> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	622 kcal	28.7 g	21.8 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
622 kcal	28.7 g	21.8 g								
19	20	21	22	23						
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>622 kcal</td><td>26.6 g</td><td>24.7 g</td></tr></table> <p>ごはん♪ ギョウにゅう さばのしおやき じゃりまめ どうふとわかめのみそしる</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	622 kcal	26.6 g	24.7 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
622 kcal	26.6 g	24.7 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>621 kcal</td><td>25.6 g</td><td>16.4 g</td></tr></table> <p>カレーうどん おにぎり あじのいそべあげ さといもごまあえ♪ ギョウにゅう</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	621 kcal	25.6 g	16.4 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
621 kcal	25.6 g	16.4 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>643 kcal</td><td>22.5 g</td><td>19.6 g</td></tr></table> <p>ごはん ギョウにゅう はくさいのクリームに ジャガイモとハルサメのいためもの♪ りんご♪</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	643 kcal	22.5 g	19.6 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
643 kcal	22.5 g	19.6 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>648 kcal</td><td>20.7 g</td><td>22.7 g</td></tr></table> <p>こめこハッシュドポーク ツナとキャベツのサラダ♪ みかん ギョウにゅう</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	648 kcal	20.7 g	22.7 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
648 kcal	20.7 g	22.7 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>591 kcal</td><td>27.0 g</td><td>17.8 g</td></tr></table> <p>あげパン♪ ギョウにゅう くじらのノルウェーに♪ マカロニとやさいのスープ バナナ</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	591 kcal	27.0 g	17.8 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
591 kcal	27.0 g	17.8 g								
26	27	28	29	30						
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>549 kcal</td><td>22.0 g</td><td>10.2 g</td></tr></table> <p>ごはん ギョウにゅう にくじゃが♪ ほうれんそうとえのきのあえもの♪ ネーブル</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	549 kcal	22.0 g	10.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
549 kcal	22.0 g	10.2 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>681 kcal</td><td>25.5 g</td><td>27.8 g</td></tr></table> <p>オリーブパン ギョウにゅう チリコンカン♪ ポテトサラダ オレンジゼリー</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	681 kcal	25.5 g	27.8 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
681 kcal	25.5 g	27.8 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>575 kcal</td><td>27.0 g</td><td>17.7 g</td></tr></table> <p>ごはん ギョウにゅう いわしのしょうがに はくさいごまあえ かすみしる</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	575 kcal	27.0 g	17.7 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
575 kcal	27.0 g	17.7 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>603 kcal</td><td>25.3 g</td><td>17.2 g</td></tr></table> <p>まきずし ギョウにゅう やきししゃも こまつなのおかかあえ けんちんじる せつぶんまめ</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	603 kcal	25.3 g	17.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
603 kcal	25.3 g	17.2 g								
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>665 kcal</td><td>32.3 g</td><td>30.1 g</td></tr></table> <p>コッペパン ギョウにゅう ぶたにくのカレーチーズやき ブロッコリーのサラダ ミネストラスープ ヨーグルト</p> 					エネルギー	たんぱく質	しつ	665 kcal	32.3 g	30.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
665 kcal	32.3 g	30.1 g								

★印は千葉県、☆印は河内町産です。 ※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。