

月 火 水 木 金

2/25

村の郷土料理  
白菜と粉豆腐の煮物




昔、早地区で生産されていた凍り豆腐の粉を粉豆腐と  
いいます。野菜と一緒に  
煮ると、ふわっとやさしい  
味どとてもおいしいです。  
給食では卵も入っています。

2/1

粉豆腐を使った  
アレンジメニュー  
粉豆腐入り  
ハンバーグ

ふんわりして  
おいしいです




2/12

ひき肉と相性が  
良いのでキマカレー  
にしてました

粉豆腐  
キマカレー

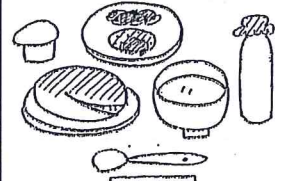
給食センター  
ホームページに  
レシピあります



1

エネルギー	たんぱく質	脂肪
674 kcal	32.2 g	25.9 g

バーガーパン ぎゅうにゅう  
こなどうふいりハンバーグ  
キャベツとエリンギのカレーソーテー  
クリームチャウダー ヨーグルト



4

エネルギー	たんぱく質	脂肪
666 kcal	27.0 g	16.5 g

ごはん ぎゅうにゅう  
めさけのごまみそやき  
めきんぴらごぼうわらびもち  
さといもとえのきのおつゆ



5

エネルギー	たんぱく質	脂肪
651 kcal	26.3 g	21.7 g

コッペパン はっごうにゅう  
ポテトミートグラタン  
めほうれんそうとくるみのサラダ  
まめとやさしいスープ



6

エネルギー	たんぱく質	脂肪
607 kcal	25.1 g	16.4 g

めかやくごはん  
めうずらとやさしいのいためもの  
だいこんのみそしる  
ぎゅうにゅう



7

エネルギー	たんぱく質	脂肪
603 kcal	20.0 g	20.4 g

めピビンバ ぎゅうにゅう  
カリフラワーのネギサラダ  
めレタスとたまごのスープ  
めとうにゅうデザート



8

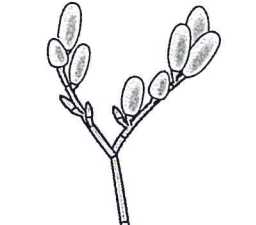
エネルギー	たんぱく質	脂肪
661 kcal	27.7 g	21.8 g

めはくさいラーメン ぎゅうにゅう  
にくだんごのもちごめむし  
めピリカラぎゅうり  
めだいがくいも



11

けんこきねんのひ



12

エネルギー	たんぱく質	脂肪
715 kcal	30.5 g	25.9 g

ごはん ぎゅうにゅう  
めこなどうふキマカレー  
ブロッコリーのごままヨあえ  
めナタデココヨーグルト



13

エネルギー	たんぱく質	脂肪
603 kcal	20.7 g	19.2 g

ごはん ぎゅうにゅう  
めUFOあげ  
めやしのナムル  
キムチスープ



14

エネルギー	たんぱく質	脂肪
702 kcal	31.1 g	19.6 g

ごはん ぎゅうにゅう  
めとりのからあげ  
めじゃこピーマンフルーツしらたま  
めとうもろこしとたまごのスープ



15

エネルギー	たんぱく質	脂肪
659 kcal	23.5 g	27.0 g

コッペパン ぎゅうにゅう  
チリコンカーン  
キャベツのコーンあえ  
めあげじゃが



18

エネルギー	たんぱく質	脂肪
676 kcal	25.2 g	18.9 g

ごはん ぎゅうにゅう  
はっぼうさい  
めいかのてんぷら  
めブロッコリーのごまあえ みかん



19

エネルギー	たんぱく質	脂肪
585 kcal	25.2 g	16.2 g

めきつねうどん ぎゅうにゅう  
おにぎり  
めししゃものてんぷら  
めはくさいのじゃこあえ



20

エネルギー	たんぱく質	脂肪
594 kcal	26.2 g	17.5 g

ごはん ぎゅうにゅう  
めいわしのしょうがに  
きりぼしだいこんのもの  
めあおなのむらくもじる



21

エネルギー	たんぱく質	脂肪
660 kcal	23.0 g	22.9 g

ごはん ぎゅうにゅう  
めピリカラポーク  
めゆでブロッコリー りんごきんとん  
めきのこのちゅうかふうスープ



22

エネルギー	たんぱく質	脂肪
631 kcal	24.2 g	24.3 g

コッペパン ぎゅうにゅう  
めケチャップフランク  
めキャベツのカラーソーテー  
めコーンポタージュ



25

エネルギー	たんぱく質	脂肪
680 kcal	28.6 g	17.9 g

ごはん ぎゅうにゅう  
めはくさいとこなどうふのもの  
めさといものごまあえ  
めぶたじるめるみもち



26

エネルギー	たんぱく質	脂肪
644 kcal	31.7 g	22.6 g

めアップルパン ぎゅうにゅう  
めとりさきみのピザやき  
めキャベツのヨーグルトサラダ  
めめやしスープ オレンジミニゼリー



27

エネルギー	たんぱく質	脂肪
603 kcal	19.0 g	15.4 g

ごはん ぎゅうにゅう  
めはるまき  
めチンゲンサイのツナあんかけ  
めわかめスープ すだちゼリー



28

エネルギー	たんぱく質	脂肪
608 kcal	25.8 g	13.7 g

ちらしずし ぎゅうにゅう  
めなのはなあえ  
めあさりじる  
めひなあられ



思い出の給食アンケート

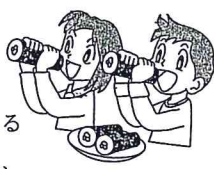
中学3年生が卒業までに  
もう一度食べたいメニューを  
3学期にできるだけ取り入  
れています。おのつたメニューです。  
詳しい結果はこちら↓



月 火 水 木 金

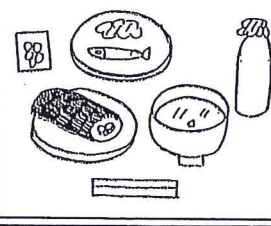


2月3日は節分です



31 エネルギー たんぱく質 しつ  
595 kcal 24.3 g 14.4 g

まぎずし ぎゅうにゅう やきしやも  
ほうれんそうのおひたし  
かけんちんじる せつぶんまめ



今年の恵方は  
**東北東!**

給食のまぎずしは  
幼小中の給食がある  
米飯日実施しています

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である  
「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、  
1年の始まりである立春の前日のことをいいます。

日本でも古くから行われてきた行事で、「鬼は  
外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(また  
は年の数+1粒)だけ豆を食べ、1年の健康や  
無事を願います。



Table with 2 columns: Burger/Bun and Cream Cheese. Lists items like Burger, Cream Cheese, and their nutritional values.

Tables 4, 5, 6, 7, 8. Each table lists food items and their nutritional values (Energy, Protein, Fat) for different days.

Tables 11, 12, 13, 14, 15. Each table lists food items and their nutritional values for different days.

建国記念の日



Tables 18, 19, 20, 21, 22. Each table lists food items and their nutritional values for different days.

Tables 25, 26, 27, 28. Each table lists food items and their nutritional values for different days.

てあらい  
寒いですが、簡単に  
すませいませんか?  
食事の前は必ず手を洗おう!  
図解: 手の甲、手のひら、指の間、指の爪、手首、手首の裏

【栄養三色】黄: ちからや熱になる(炭水化物、糖類) 赤: ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: ちからをのこす(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合などに内容を変更する場合があります。ご了承ください。