

月			火			水			木			金							
1	エネルギー 739 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 16.4 g	2	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 26.6 g	3	エネルギー 877 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 21.0 g	4	エネルギー 735 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 19.8 g	5	エネルギー 880 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 28.8 g
まきずし 牛乳 めざし すまし汁 白菜のおひたし 節分豆			黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ 清見オレンジ スープミルクファンティー			きつねうどん 牛乳 おにぎり ししゃもの天ぷら チンゲンサイの大豆粉和え 干しいも			ビビンバ 牛乳 カリフラワーのネギサラダ レタスと卵のスープ すだちゼリー			コッペパン 牛乳 チリコンカン あげじゃが ほうれん草とくるみのサラダ いちごゼリー							
8	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.6 g	9	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 30.1 g	10	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 17.1 g	11	建国記念の日			12	エネルギー 833 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 26.6 g
ごはん 牛乳 八宝菜 ちくわの天ぷら キャベツの即席漬け みかん			コッペパン 牛乳 シーフードグラタン ごぼうのごまマヨ和え もやしスープ ヨーグルトレーズン			ゆかりごはん 肉じゃが 白菜のじゃこ和え りんご 牛乳						ココア食パン 牛乳 貝柱のクリーム煮 プロコリーのソテー はちみつマーガリン							
15	エネルギー 894 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 23.1 g	16	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 38.0 g	17	エネルギー 869 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 29.6 g	18	エネルギー 851 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 22.1 g	19	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 28.5 g
ごはん 牛乳 白菜と粉豆腐の煮物 里芋のごま和え 豚汁 くるみ餅			クロワッサン 牛乳 スパニッシュオムレツ キャベツとしめじのソテー クラムチャウダー りんごミニゼリー			ごはん 牛乳 UFO揚げ パンサンデー とうもろこしと卵のスープ			ごはん 牛乳 鶏のから揚げ じゃこピーマン 春雨スープ フルーツ白玉			白菜ラーメン 牛乳 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり 大学いも							
22	エネルギー 806 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 19.6 g	23	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 19.0 g	24	エネルギー 800 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 15.9 g	25	エネルギー 831 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.5 g	26	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 29.1 g
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜としめじのソテー キムチスープ いやかん			コッペパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン ゆでとうもろこし プロセスチーズ 豆と野菜のスープ			菜飯 牛乳 きんぴらごぼう 里芋とえのきのおつゆ わらびもち			中華風たきごみごはん いかの天ぷら みかん キャベツのアーモンドみそ和え わかめスープ 牛乳			バーガーパン 牛乳 粉豆腐入りハンバーグ ほうれん草のソテー コーンポタージュ ヨーグルト							
29	エネルギー 747 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.4 g	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>2月3日節分</b></p> <p>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(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べ、1年の健康や無事を祈願します。</p> <p>鬼は外~!</p> </div> <div style="width: 35%;"> <p>今年の恵方は <b>南南東!</b></p> <p>恵方とは、福德を司る神様がいらっしゃる方角のこと。毎年変わります。その方角に向かって色々な事を行えば良いと言われている。巻きずしをたべて食べるのもそのひとつとして始まりました。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>2/15 千早赤阪村で</b></p> <p>昔から食べられてきた郷土料理が登場します</p> <p><b>白菜と粉豆腐の煮物</b></p> <p>粉豆腐(千早豆腐の粉)と千早赤阪村産の白菜を使った煮物です。ちくわや卵も入っていてふわふわでおいしいですよ♪</p> </div> </div>															

月 火 水 木 金

Table with 5 columns (1-5) and multiple rows of food items and prices. Includes items like 焼きのり, きゅうり, 卵スタック, etc.

Table with 4 columns (8-11) and multiple rows of food items and prices. Includes items like 豚もも肉, しょうが, じゃがいも, etc.

建国記念の日



Table with 4 columns (15-18) and multiple rows of food items and prices. Includes items like 白菜と大豆の煮物, 鶏のから揚げ, etc.

Table with 4 columns (22-25) and multiple rows of food items and prices. Includes items like 豚肉のしょうが焼き, ケムチスープ, etc.

Table with 1 column (29) and multiple rows of food items and prices. Includes items like マーボー豆腐, 切干大根のごま和え, etc.

てあらい (Handwashing guide) with illustrations of hands and text: 寒いからといって、かんたんにすませていますか? 給食では、パンをちぎったり、手巻きずしを巻いたり、手をよく使います。ゆび先や手のひらのしわには、バイ菌がたくさんかくまわれているので、せっけんを使ってきれいに洗ひましょう。かぜやインフルエンザの予防にもなりますよ。

思い出の給食アンケート (Survey) with text: 思い出の給食アンケート 中学校3年生に卒業までにもう一度食べたいメニューをアンケートしました。人気のあったメニューを1~3月にとり入れていきます。 Includes an illustration of hands being washed.

【栄養三色】 黄：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。