

| 月  |                   |                 | 火  |  |                   | 水   |               |    | 木   |                 |               | 金  |                   |                 |               |    |                   |                 |               |
|--|-------------------|-----------------|--|--|-------------------|---|---------------|----|---|-----------------|---------------|--|-------------------|-----------------|---------------|----|-------------------|-----------------|---------------|
| 1  | エネルギー<br>589 kcal | たんぱく質<br>24.0 g | LLつ<br>14.5 g  | 2  | エネルギー<br>633 kcal | たんぱく質<br>29.7 g   | LLつ<br>21.8 g | 3  | エネルギー<br>598 kcal   | たんぱく質<br>24.0 g | LLつ<br>15.8 g | 4  | エネルギー<br>599 kcal | たんぱく質<br>21.7 g | LLつ<br>16.9 g | 5  | エネルギー<br>705 kcal | たんぱく質<br>24.2 g | LLつ<br>23.6 g |
| ♪まきずし ぎゅうにゅう<br>めざし すまじり<br>はくさいのおひたし<br>せつぶんまめ            |                   |                 | ♪こくとうパン ぎゅうにゅう<br>♪タンダーチキン<br>♪ポテトサラダ きよみオレンジ<br>♪スープミルクファンティー     |  |                   | ♪きつねうどん ぎゅうにゅう<br>おにぎり♪しものてんぷら<br>チンゲンサイのだいずこあえ<br>ほしいも |               |    | ♪ビビンバ ぎゅうにゅう<br>カリフラワーのネギサラダ<br>♪レタスとたまごのスープ<br>すだちゼリー              |                 |               | ♪コッペパン ぎゅうにゅう<br>♪チリコンカン あげじゃが<br>♪ほうれんそうとくるみのサラダ<br>いちごゼリー    |                   |                 |               |    |                   |                 |               |
|  |                   |                 |  |  |                   |   |               |    |   |                 |               |  |                   |                 |               |    |                   |                 |               |
| 8  | エネルギー<br>659 kcal | たんぱく質<br>24.4 g | LLつ<br>18.5 g  | 9  | エネルギー<br>678 kcal | たんぱく質<br>27.9 g   | LLつ<br>26.2 g | 10 | エネルギー<br>632 kcal   | たんぱく質<br>23.4 g | LLつ<br>14.9 g | 11   |                   |                 |               | 12 | エネルギー<br>673 kcal | たんぱく質<br>26.2 g | LLつ<br>22.8 g |
| ごはん ぎゅうにゅう<br>はっぽうさい ちくわのてんぷら<br>キャベツのそくせきづけ<br>♪みかん       |                   |                 | コッペパン ぎゅうにゅう<br>♪シーフードグラタン<br>♪ごぼうのごまマヨあえ<br>♪もやしスープ ヨーグルトゼーン      |  |                   | ゆかりごはん<br>にじやが<br>はくさいのじゃこあえ<br>りんご ぎゅうにゅう              |               |    | けんこくきねんのひ   |                 |               | ココアしょくパン ぎゅうにゅう<br>かいばしらのクリームに<br>♪プロッキーのソーテ<br>はちみつマーガリン      |                   |                 |               |    |                   |                 |               |
|  |                   |                 |  |  |                   |   |               |    |   |                 |               |  |                   |                 |               |    |                   |                 |               |
| 15   | エネルギー<br>710 kcal | たんぱく質<br>28.8 g | LLつ<br>19.6 g  | 16   | エネルギー<br>652 kcal | たんぱく質<br>23.2 g   | LLつ<br>30.6 g | 17 | エネルギー<br>640 kcal   | たんぱく質<br>21.2 g | LLつ<br>20.4 g | 18   | エネルギー<br>676 kcal | たんぱく質<br>27.5 g | LLつ<br>18.1 g | 19 | エネルギー<br>640 kcal | たんぱく質<br>30.0 g | LLつ<br>22.5 g |
| ごはん ぎゅうにゅう<br>はくさいとこなどうふのもの<br>♪さといものごまあえ<br>♪ぶたじる くるみもち   |                   |                 | ♪クロワッサン ぎゅうにゅう<br>♪スパニッシュオムレツ<br>キャベツと生姜のソーテ<br>♪グラムチャウダー りんごミニゼリー |  |                   | ごはん ぎゅうにゅう<br>♪UFOあげ<br>♪パンサンデー<br>♪どうもろこしとたまごのスープ      |               |    | ごはん ぎゅうにゅう<br>♪どりのからあげ<br>♪じゃこビーマン はるさめスープ<br>♪フルーツしらたま             |                 |               | ♪はくさいラーメン ぎゅうにゅう<br>♪にくたんのもちごめむし<br>♪ピリカラきゅうり<br>♪だいがくもち       |                   |                 |               |    |                   |                 |               |
|  |                   |                 |  |  |                   |   |               |    |   |                 |               |  |                   |                 |               |    |                   |                 |               |
| 22   | エネルギー<br>602 kcal | たんぱく質<br>26.6 g | LLつ<br>15.0 g  | 23   | エネルギー<br>610 kcal | たんぱく質<br>22.2 g   | LLつ<br>14.6 g | 24 | エネルギー<br>608 kcal   | たんぱく質<br>19.6 g | LLつ<br>13.7 g | 25   | エネルギー<br>687 kcal | たんぱく質<br>25.2 g | LLつ<br>20.5 g | 26 | エネルギー<br>685 kcal | たんぱく質<br>31.5 g | LLつ<br>26.2 g |
| ごはん ぎゅうにゅう<br>♪ぶたにくのしょうがやき<br>こまつなとしめじのソーテ<br>♪キムチスープ いやかん |                   |                 | コッペパン はっこうにゅう<br>♪ポテトミートグラタン<br>♪ゆでどうもろこし<br>まめとやさいのスープ            |  |                   | ♪なめし ぎゅうにゅう<br>きんぴらごぼう<br>♪さといもとえのきのおつゆ<br>♪わらびもち       |               |    | ♪ちゅうかふうたきこみごはん<br>♪いかのてんぷら みかん<br>♪キャベツのアーモンドみそあえ<br>♪わかめスープ ぎゅうにゅう |                 |               | バーガーパン ぎゅうにゅう<br>こなどうふいりハンバーグ<br>ほうれんそうのソーテ<br>♪コーンポタージュ ヨーグルト |                   |                 |               |    |                   |                 |               |
|  |                   |                 |  |  |                   |   |               |    |   |                 |               |  |                   |                 |               |    |                   |                 |               |
| 29   | エネルギー<br>596 kcal | たんぱく質<br>22.6 g | LLつ<br>15.8 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。日本では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)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を祈ります。</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、福徳を司る神様がいらっしゃる方向のこと。毎年変わります。その方向に向かって色々な事を行うと良いと言われています。</p> <p>巻きずしをだま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(千早豆腐の粉物)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 for days 1-5 (Monday to Friday). Columns include menu items like 'おにぎり', 'ごはん', 'カレー', and their respective ingredient lists with quantities and units.

Table for days 8-12 (Monday to Friday). Includes a '建国記念の日' (National Foundation Day) section with a bird illustration and specific menu items like 'りんご' and 'バナナ'.

Table for days 15-19 (Monday to Friday). Features a '春雨スープ' (Spring Rain Soup) and '肉団子の餅米蒸し' (Steamed Rice with Meatballs) section.

Table for days 22-26 (Monday to Friday). Includes a 'カレー' (Curry) section and 'おにぎり' (Onigiri) items.

Large section for 'てあらひ' (Hand Washing) with a cartoon character, a diagram of hand parts, and a survey form '思い出の給食アンケート' (Survey of Favorite School Lunches).

【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。