

月		火		水		木		金	
<p>2月3日は節分です</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)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。</p>		<p>今年の「南南東」意方を向いて式かじりすると良いことがあるかも!</p>		<p>1 エネルギー たんぱく質 脂質 810 kcal 35.2 g 20.1 g</p> <p>♪巻きずし 牛乳 焼きじゃも けんちん汁 ほうれん草のおひたし 節分豆</p>		<p>2 エネルギー たんぱく質 脂質 829 kcal 37.7 g 29.5 g</p> <p>バーガーパン 牛乳 粉豆腐入りハンバーグ キャベツとエリンギのカーンソテー ♪クラムチャウダー ヨーグルト</p>			
<p>5 エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 29.2 g 20.4 g</p> <p>ごはん 牛乳 ♪ハ宝菜 いかの天ぷら キャベツの即席漬け ♪みかん</p>		<p>6 エネルギー たんぱく質 脂質 853 kcal 31.8 g 28.9 g</p> <p>コッペパン キャラメルパテ ♪ポテトミートグラタン ♪ゆでブロッコリー はっ酵乳 スープミルクファンティー</p>		<p>7 エネルギー たんぱく質 脂質 817 kcal 35.7 g 21.5 g</p> <p>♪豚肉ときゅうりのしょうが井 かぼちゃの天ぷら チンゲンサイのアーモンドみそ和え ♪すまし汁 牛乳 小魚大豆</p>		<p>8 エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 25.0 g 23.6 g</p> <p>♪ピビンパ 牛乳 カリフラワーのネギサラダ ♪とろもろこと卵のスープ ♪豆乳デザート</p>		<p>9 エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 34.6 g 27.3 g</p> <p>♪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</p>	
<p>12 振替休日</p>		<p>13 エネルギー たんぱく質 脂質 848 kcal 31.1 g 29.7 g</p> <p>ココア食パン・牛乳 ♪鶏クリーム煮 清見オレンジ はちみつマーガリン</p>		<p>14 エネルギー たんぱく質 脂質 808 kcal 28.7 g 27.7 g</p> <p>ごはん 牛乳 ♪UFO揚げ ちやしのナムル ♪キムチスープ</p>		<p>15 エネルギー たんぱく質 脂質 848 kcal 34.4 g 21.4 g</p> <p>ごはん 牛乳 ♪鶏のから揚げ ♪じゃこビーマン ♪春雨スープ ♪フルーツ白玉</p>		<p>16 エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 31.2 g 26.8 g</p> <p>コッペパン プロセスチーズ ♪チリコンカーン ♪ゆでとろもろこし 牛乳 ♪ほうれん草とくるみのサラダ</p>	
<p>19 エネルギー たんぱく質 脂質 871 kcal 23.9 g 24.6 g</p> <p>♪大人のカレーライス ブロッコリーのごまマヨ和え ♪ナタデココヨーグルト 牛乳</p>		<p>20 エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 34.7 g 18.3 g</p> <p>ごはん 牛乳 ♪ほっけの一夜干し りんご ♪うずらと野菜の炒め物 ♪里芋とえのきのおつゆ</p>		<p>21 学年末テスト</p>		<p>22 エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 28.3 g 25.6 g</p> <p>♪中華風たきごみごはん じゃもの天ぷら ♪みかん ♪パンサンスー 牛乳 ♪レタスと卵のスープ</p>		<p>23 エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 25.6 g 32.9 g</p> <p>♪クロワッサン 牛乳 スパニッシュオムレツ ♪ミネストラスープ 小松菜としめじのソテー ココア牛乳の素</p>	
<p>26 エネルギー たんぱく質 脂質 869 kcal 35.5 g 21.0 g</p> <p>ごはん 味付けのり 白菜と粉豆腐の煮物 里芋のごま和え ♪豚汁 ♪くるみ餅 牛乳</p>		<p>27 エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 23.5 g 30.9 g</p> <p>♪アップルパン 牛乳 ♪じゃがいものマヨネーズ焼き キャベツのヨーグルトサラダ ♪ちやしスープ ♪ぶどうミニゼリー</p>		<p>28 エネルギー たんぱく質 脂質 828 kcal 25.4 g 22.9 g</p> <p>ごはん 牛乳 ♪春巻き ♪わかめスープ ♪チンゲンサイのかにあんかけ ♪すだちゼリー</p>		<p>2/26 千早赤阪村で昔から食べられてきた郷土料理が登場します 白菜と粉豆腐の煮物 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。ちやしやも入っていておいしいですよ♪</p>		<p>2/27 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 和風でおいしい! H.P.にレシピあります</p>	

月 火 水 木 金

思い出の給食
アンケート

中学3年生に卒業までにもう一度
食べた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月に取り入れています。



H.P. モロギンF(白)

●UFO揚げ外で食べたときはいつもテンションがあがって

5、6時間目はとてもかんはれました。 3-A 藤田 瑋科

●基本的に給食で「これおいしいな」と思っても名前が覚えられないの

ですが、ぶり大根がシウクを受付けるレベルで美味しくて
それだけ名前をがっつり覚えていました。 3-B 安島 茜

Table with 9 columns (1-9) listing menu items and ingredients for various days. Includes items like ごはん(M), 牛乳, ヨップパン, ハッ酵乳, etc.

Table with 6 columns (12-16) listing menu items and ingredients. Includes items like ココア食パン, ユーロ揚げ, キムチスープ, etc.

Table with 6 columns (19-23) listing menu items and ingredients. Includes items like 大人のカレーライス, ほっけの一夜干し, 里芋とえのきのおつぷ, etc.

Table with 4 columns (26-28) listing menu items and ingredients. Includes items like 白米と豆腐の煮物, アップルパン, 春巻き, etc.

【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) ★年は千早赤阪村産、☆印は河南産です。 ※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。

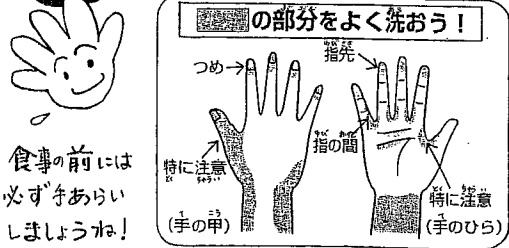


振替休日

学年末テスト



てあらいい 寒いけど、かんぱんに
すませていませんか?



食事の前には
必ず手あらいい
しましょうね!