






月		火		水		木		金	
2/10		<p>おらの郷土料理 白菜と粉豆腐の煮物</p> <p>昔、千早地区で生産されていた凍り豆腐の粉を粉豆腐と います。野菜と一緒に 煮ると、ふわっとやさしい 味でとてもおいしいです。 給食では卵も入っています。</p> 		<p>2/6</p> <p>きな粉豆腐を 使った アレンジメニュー 粉豆腐 ドーナツ</p> <p>思い出アケト でも人気!</p> 		<p>2/27</p> <p>ひき肉と相性が 良いのでキマカレー にしてみました</p> <p>粉豆腐 キマカレー</p> <p>今年度は レシピがありました! リトライ!!</p> 		<p>思い出の給食アケト</p> <p>中学3年生が卒業までに もう一度食べたメニューを 3学期にできるだけ取り入 れています。♪のつたメニューです。 詳しい情報は こちら↓</p>  	
3	エネルギー たんぱく質 塩分 657 kcal 28.0 g 14.4 g	4	エネルギー たんぱく質 塩分 700 kcal 23.0 g 21.2 g	5	エネルギー たんぱく質 塩分 639 kcal 23.8 g 15.0 g	6	エネルギー たんぱく質 塩分 641 kcal 23.6 g 20.5 g	7	エネルギー たんぱく質 塩分 601 kcal 27.3 g 23.3 g
10	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやぼし♪ きんぴらごぼう すまじる♪ くるみもち♪	11	アップルパン♪ ぎゅうにゅう ひじきコロッケ♪ もやしサラダ♪ オレンジミネラー トマトとまめのスープ♪	12	かやくごはん♪ ぎゅうにゅう うずらとやさいのいためもの さといもとえのきのおつゆ♪ すだちゼリー♪	13	ビビンバ♪ ぎゅうにゅう カリフラワーのネギサラダ レタスとたまごのスープ♪ こなどうふドーナツ♪	14	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♪ ピリカラきゅうり♪ とうにゅうデザート♪
17	ごはん ぎゅうにゅう はくさいこなどうふのもの さといもごまあえ きのこのみそしる	18	けんこくきねんのひ	19	ぶたにくとぎゅうりのしょうがどん♪ こまつなとえのきのあえもの♪ だいこんのみそしる わらびもち♪ ぎゅうにゅう	20	ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ♪ もやしのナムル キムチスープ♪	21	コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー コーンポタージュ♪
24	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい いかのてんぷら♪ ブロッコリーのごまあえ♪ みかん	25	ことうパン♪ はっこうにゅう ポテトミートグラタン♪ ほうれんそうとくるみのサラダ ジュリエンスープ	26	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ♪ じゃこピーマン♪ もやしスープ♪ だいがいも♪	27	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりぼしだいこんのもの あおなのむらもじる ミネラー	28	ごはん ぎゅうにゅう はるまき♪ チンゲンサイのアーモンドあえ♪ とうもろこしとたまごのスープ♪
25	ふりかえきゅうじつ	26	しょうパン ぎゅうにゅう ハンバーグ♪ ゆでキャベツ クラムチャウダー♪	27	きつねうどん♪ ぎゅうにゅう おにぎり ししゃものてんぷら はくさいのじゃこあえ	28	ごはん ぎゅうにゅう こなどうふキマカレー♪ ごぼうのごまマヨあえ♪ ナタデココヨーグルト♪		

月 火 水 木 金



2月3日は節分です



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。

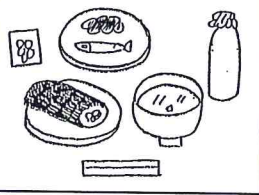
日本では古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。



今年の恵方は西南西!
給食のまき豆は給食中の給食がある日と早く実施します

Table with 3 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂肪. Values: 595 kcal, 24.3 g, 14.4 g.

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



寒いですが、簡単に作せていませんか? 食事前は必ず手を洗おう!



Menu grid for days 3, 4, 5, 6, 7. Includes items like ごはん(M), 牛乳, アップルパン, 牛乳, かやくごはん, 牛乳, ビビンパ, カリアワー, 白菜 ラーメン, 肉団子の餅米蒸し.

Menu grid for days 10, 11, 12, 13, 14. Includes items like 白菜と物豆腐の煮物, きこのみそ汁, 豚肉とキャベツのしょうが煮, 大根のみそ汁, UFO揚げ, キムチスープ, コッパン, ケチャップフランク, コーンポタージュ.

建国記念の日



Menu grid for days 17, 18, 19, 20, 21. Includes items like 八宝菜, いかの天ぷら, ポテトミートグラタン, ほうれん草とごまのサラダ, 豚キムチ, もやしスープ, いわしのしょうが煮, 青菜のむらご汁, 春巻き, チンゲンサイのアーモンド和え.

Menu grid for days 24, 25, 26, 27, 28. Includes items like 振替休日, ハンバーグ, クラムチャウダー, きつねうどん, 白菜のじゃこ和え, 粉豆腐キマカレー, ごぼうのごまマヨ和え, 鶏のから揚げ, わかめスープ.

【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。