





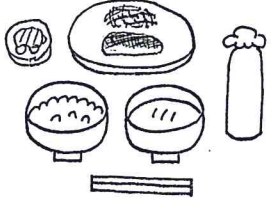
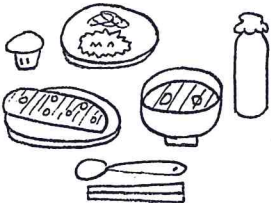
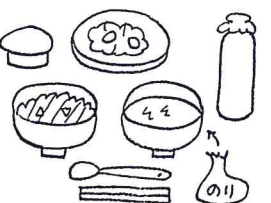
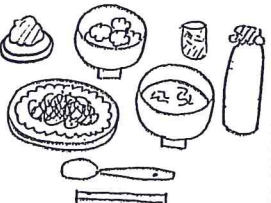
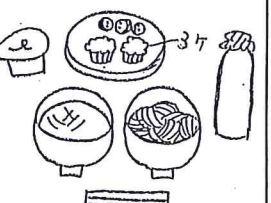
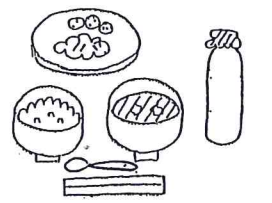
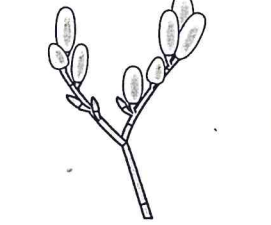
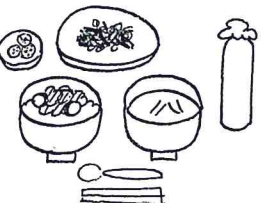
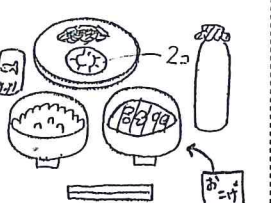
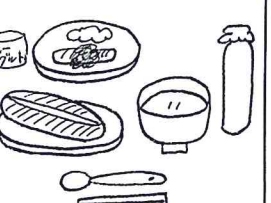
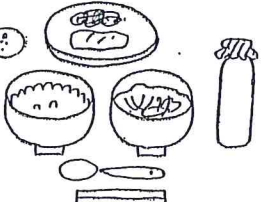
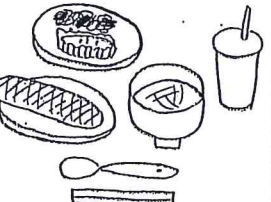
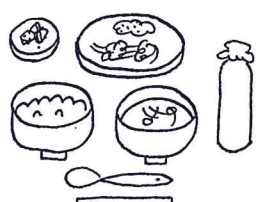
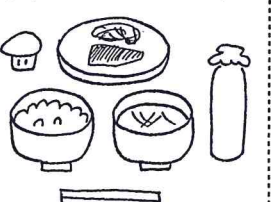
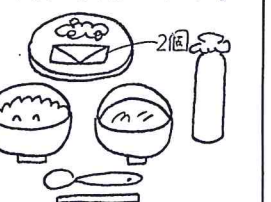

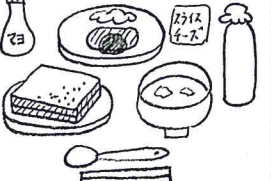
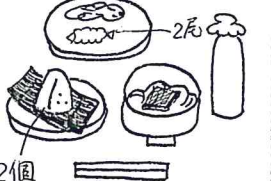
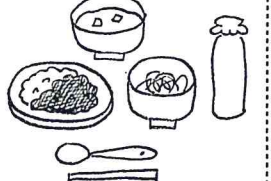



月	火	水	木	金																														
<p>2/10</p> <p>村の郷土料理 白菜と粉豆腐の煮物</p> <p>昔、千草地区で生産されていた凍り豆腐の粉を粉豆腐とよびます。野菜と一緒に煮ると、ふわっとやさしい味でとてもおいしいです。給食では卵も入っています。</p>  	<p>2/6</p> <p>粉豆腐を使ったアレンジメニュー 粉豆腐 ドーナツ</p> <p>思い出アンケート 大人気♪</p> 	<p>2/27</p> <p>ひき肉と相性が良いのでキマカレーにしてみました 粉豆腐 キマカレー</p> <p>今年度はレシポがまた！リトライ!!</p> 	<p>思い出の給食アンケート</p> <p>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きます。♪のついたメニューです。詳しい結果はこちら↓</p>  																															
<p>3</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>828 kcal</td><td>35.5 g</td><td>16.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 ほっけの一夜干し♪ きんぴらごぼう すまし汁♪ くるみ餅♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	828 kcal	35.5 g	16.6 g	<p>4</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>827 kcal</td><td>26.9 g</td><td>23.8 g</td></tr> </table> <p>アップルパン♪ 牛乳 ひじきコロッケ♪ もやしサラダ♪ オレンジミネゼリー トマトと豆のスープ♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	827 kcal	26.9 g	23.8 g	<p>5</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>775 kcal</td><td>29.1 g</td><td>17.4 g</td></tr> </table> <p>かやくごはん♪ 牛乳 うずらと野菜の炒め物 里芋とえのきのおつゆ♪ すだちゼリー♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	775 kcal	29.1 g	17.4 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>821 kcal</td><td>29.5 g</td><td>23.8 g</td></tr> </table> <p>ピピンパン♪ 牛乳 カリフラワーのネギサラダ レタスと卵のスープ♪ 粉豆腐ドーナツ♪ ミニはっ酵乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	821 kcal	29.5 g	23.8 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>742 kcal</td><td>35.4 g</td><td>27.1 g</td></tr> </table> <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♪ 豆乳デザート♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	742 kcal	35.4 g	27.1 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
828 kcal	35.5 g	16.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
827 kcal	26.9 g	23.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
775 kcal	29.1 g	17.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
821 kcal	29.5 g	23.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
742 kcal	35.4 g	27.1 g																																
<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>763 kcal</td><td>32.6 g</td><td>19.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 白菜と粉豆腐の煮物 里芋のごま和え きのこのみそ汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	763 kcal	32.6 g	19.7 g	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>791 kcal</td><td>33.1 g</td><td>15.5 g</td></tr> </table> <p>豚肉ときゅうりのしょうが丼♪ 小松菜とえのきの和え物♪ 大根のみそ汁 わらびもち♪ 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	791 kcal	33.1 g	15.5 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>851 kcal</td><td>31.9 g</td><td>30.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 UFO揚げ♪ もやしのナムル キムチスープ♪ 小魚ナッツ</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	851 kcal	31.9 g	30.6 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>867 kcal</td><td>31.2 g</td><td>33.2 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 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♪ ヨーグルト</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	867 kcal	31.2 g	33.2 g						
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
763 kcal	32.6 g	19.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
791 kcal	33.1 g	15.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
851 kcal	31.9 g	30.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
867 kcal	31.2 g	33.2 g																																
<p>17</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>803 kcal</td><td>28.9 g</td><td>20.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら♪ ブロッコリーのごま和え♪ みかん</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	803 kcal	28.9 g	20.8 g	<p>18</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>773 kcal</td><td>28.5 g</td><td>23.6 g</td></tr> </table> <p>黒糖パン♪ はっ酵乳 ポテトミートグラタン♪ ほうれん草とくるみのサラダ ジュリエヌスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	773 kcal	28.5 g	23.6 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>851 kcal</td><td>30.9 g</td><td>21.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 豚キムチ♪ じゃこビーマン♪ もやしスープ♪ 大学いも♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	851 kcal	30.9 g	21.6 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>761 kcal</td><td>30.2 g</td><td>18.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 切り干し大根の煮物 青菜のおらくも汁 ミネゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	761 kcal	30.2 g	18.8 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>909 kcal</td><td>28.0 g</td><td>28.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 春巻き♪ チンゲンサイのアーモンド和え♪ とうもろこしと卵のスープ♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	909 kcal	28.0 g	28.6 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
803 kcal	28.9 g	20.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
773 kcal	28.5 g	23.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
851 kcal	30.9 g	21.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
761 kcal	30.2 g	18.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
909 kcal	28.0 g	28.6 g																																
<p>24</p> <p>振替休日</p> 	<p>25</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>933 kcal</td><td>43.2 g</td><td>40.8 g</td></tr> </table> <p>食パン 牛乳 ハンバーグ♪ ゆでキャベツ スライスチーズ クラムチャウダー♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	933 kcal	43.2 g	40.8 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>855 kcal</td><td>33.5 g</td><td>21.6 g</td></tr> </table> <p>きつねうどん♪ 牛乳 おにぎり しやもの天ぷら 白菜のじゃこ和え</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	855 kcal	33.5 g	21.6 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>813 kcal</td><td>26.9 g</td><td>26.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 粉豆腐キマカレー♪ ごぼうのごまマヨ和え♪ ナタデココヨーグルト♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	813 kcal	26.9 g	26.2 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>775 kcal</td><td>33.9 g</td><td>20.1 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 鶏のから揚げ♪ パンサンズ♪ わかめスープ♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	775 kcal	33.9 g	20.1 g						
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
933 kcal	43.2 g	40.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
855 kcal	33.5 g	21.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
813 kcal	26.9 g	26.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
775 kcal	33.9 g	20.1 g																																

