

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|-------|----------|----------|--------|---|---|-------|-------|----------|----------|--------|---|--|-------|-------|----------|----------|--------|--|-------|-------|----|----------|--------|--------|---|-------|-------|----|----------|--------|--------|
| <p>2/8</p> <p>千早赤阪村で昔から食べられてきた郷土料理が給食に登場します。</p> <p>米豆腐(千早豆腐の粉)と千早赤阪村産の野菜を使った煮ものです。ちくわや卵も入っていてふわふわでおいしいですよ♪</p> <p>村のおばあちゃんに作り方を教えてもらいました</p> | <p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>609 kcal</td><td>21.5 g</td><td>20.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ★ピリカラきゅうり★ わかめとたまごのスープ★ みかん★</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 609 kcal | 21.5 g | 20.0 g | <p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>643 kcal</td><td>27.4 g</td><td>16.4 g</td></tr> </table> <p>まきずし★ぎゅうにゅう めざし★はくさいのおひたし すましじる★ せつぷんまめ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 643 kcal | 27.4 g | 16.4 g | <p>3</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>614 kcal</td><td>24.8 g</td><td>25.5 g</td></tr> </table> <p>くろまめパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのグラタン カリフラワーのコーンあえ はくさいスープ ムラサキモチップス</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 614 kcal | 24.8 g | 25.5 g | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 609 kcal | 21.5 g | 20.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 643 kcal | 27.4 g | 16.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 614 kcal | 24.8 g | 25.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>6</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>765 kcal</td><td>29.3 g</td><td>31.3 g</td></tr> </table> <p>ゆかりごはん ぎゅうにゅう さばのカレー・ふうみあげ もやしのごまあえ いよかん とうふとおおなのすましじる</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 765 kcal | 29.3 g | 31.3 g | <p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>637 kcal</td><td>28.1 g</td><td>16.5 g</td></tr> </table> <p>わかめうどん ぎゅうにゅう おにぎり ささみのてんぷら チンゲンサイのアーモンドあえ★ まめこんぶ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 637 kcal | 28.1 g | 16.5 g | <p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>684 kcal</td><td>29.8 g</td><td>19.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう みずなとこなどうふのもの さといものごまあえ ぶたじる★ あじつけのり</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 684 kcal | 29.8 g | 19.2 g | <p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>614 kcal</td><td>21.7 g</td><td>20.8 g</td></tr> </table> <p>ピビンバ 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 とうにゅうデザート★</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 614 kcal | 21.7 g | 20.8 g | <p>10</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>686 kcal</td><td>23.6 g</td><td>25.2 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのソテー★ にんじんポタージュ★ キャラメルぎゅうにゅうのもと</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 686 kcal | 23.6 g | 25.2 g |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 765 kcal | 29.3 g | 31.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 637 kcal | 28.1 g | 16.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 684 kcal | 29.8 g | 19.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 614 kcal | 21.7 g | 20.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 686 kcal | 23.6 g | 25.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>678 kcal</td><td>23.7 g</td><td>17.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい みかん★ ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのハリハリづけ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 678 kcal | 23.7 g | 17.7 g | <p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>719 kcal</td><td>28.1 g</td><td>24.7 g</td></tr> </table> <p>ココアしょくぱん ぎゅうにゅう かいばしらのクリームに ブロッコリーのソテー パンタインデザート ハチミツマーガリン</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 719 kcal | 28.1 g | 24.7 g | <p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>625 kcal</td><td>25.5 g</td><td>17.1 g</td></tr> </table> <p>たらこふりかけごはん★ いかのつけやき やさいいため だいこんのみそしる ヨーグルトレズン ぎゅうにゅう</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 625 kcal | 25.5 g | 17.1 g | <p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>638 kcal</td><td>23.6 g</td><td>18.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ツナタマ チンゲンサイのいためもの もやしとはるさめスープ アンニンどうふ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 638 kcal | 23.6 g | 18.2 g | <p>17</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>672 kcal</td><td>27.3 g</td><td>18.3 g</td></tr> </table> <p>ひきにくとごぼうのごはん しゃもてんぷら★ぎゅうにゅう はくさいのじゃこあえ ミニゼリー さといもとえのきのおつゆ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 672 kcal | 27.3 g | 18.3 g |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 678 kcal | 23.7 g | 17.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 719 kcal | 28.1 g | 24.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 625 kcal | 25.5 g | 17.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 638 kcal | 23.6 g | 18.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 672 kcal | 27.3 g | 18.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>583 kcal</td><td>28.9 g</td><td>13.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう やきじゃけ まめひじき ゆばのすましじる★ ほしいも</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 583 kcal | 28.9 g | 13.8 g | <p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>701 kcal</td><td>24.1 g</td><td>28.4 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため ブロッコリーのごまマヨあえ かぼちゃポタージュ ほしプルーン</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 701 kcal | 24.1 g | 28.4 g | <p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>605 kcal</td><td>23.6 g</td><td>14.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ★ もやしサラダ わかめスープ★ みかん★</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 605 kcal | 23.6 g | 14.9 g | <p>23</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>668 kcal</td><td>28.8 g</td><td>17.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに じゃこピーマン★ にんじんゼリー</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 668 kcal | 28.8 g | 17.6 g | <p>24</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>610 kcal</td><td>25.3 g</td><td>13.8 g</td></tr> </table> <p>クロワッサン★ はっこうにゅう シーフードグラタン★ ほうれんそうとコーンのソテー まめとやさいのスープ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 610 kcal | 25.3 g | 13.8 g |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 583 kcal | 28.9 g | 13.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 701 kcal | 24.1 g | 28.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 605 kcal | 23.6 g | 14.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 668 kcal | 28.8 g | 17.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 610 kcal | 25.3 g | 13.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>669 kcal</td><td>18.2 g</td><td>19.2 g</td></tr> </table> <p>やさしいカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ★ いよかん</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 669 kcal | 18.2 g | 19.2 g | <p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>802 kcal</td><td>25.1 g</td><td>34.3 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき ゴボウとベーコンのようふうきんぴら クラムチャウダー すだちゼリー</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 802 kcal | 25.1 g | 34.3 g | <p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>609 kcal</td><td>25.9 g</td><td>20.4 g</td></tr> </table> <p>はくさいラーメン★ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし ピリカラきゅうり★ だいがくいも★</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 609 kcal | 25.9 g | 20.4 g | <p>思い出の給食 アンケート結果</p> <p>6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(★)は2月と3月の献立にできるだけとり入れています。</p> <p>主食 1位 揚げパン 主菜 1位 UFO揚げ 副菜 1位 ピリカラきゅうり 汁もの 1位 コーンポタージュ デザート 1位 豆乳デザート</p> <p>給食の思い出や感想は裏面にのせています♪</p> | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 669 kcal | 18.2 g | 19.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 802 kcal | 25.1 g | 34.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 609 kcal | 25.9 g | 20.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>もう一度食べたい理由はなんですか？</p> <p>寺川香鈴 UFO揚げは (赤阪小学校6年)</p> <p>田村咲奈 1年生の時ナタデココ (千早小学校6年)</p> <p>ヨーグルトがキライだったけど 今は食べれるようになったから。</p> | | <p>1 ごはん(M) きゅうにゅう</p> <p>UFO揚げ 豚ひき肉 20赤 白菜 15緑 鶏卵 15赤 香ねぎ ★ 5緑 土しよが 1緑 干しいたけ 0.7緑 淡口しよゆ 0.7 自然塩 0.1 ぎょうざの皮 10黄 米白皎油 4黄</p> <p>わかめと卵のスープ 豆腐 20赤 人参 15赤 にんじん 5緑 自然塩 5緑 焼きのり 3緑 さしゆり 20緑 卵スティック 30赤 味付しいたけ 10緑 にんじん 30緑</p> <p>まきずし ごはん(M) 75黄 米酢 13 砂糖 4黄 自然塩 0.8 焼きのり 3緑 さしゆり 20緑 えのきたけ 30赤 みつば 30赤 刻み昆布 10緑 けずり節 3 淡口しよゆ 4 自然塩 0.3 でんぶん 2黄</p> <p>みかん ★ 1個 緑</p> | | <p>2 きゅうにゅう</p> <p>めざし 1尾 赤</p> <p>すまし汁 豆腐 30赤 にんじん 10緑 系かまぼこ 5赤 えのきたけ 5赤 みつば 30赤 刻み昆布 0.5緑 けずり節 3 淡口しよゆ 4 自然塩 0.3 でんぶん 2黄</p> <p>節分豆 1袋 赤</p> <p>ほうれん草のグラタン ほうれん草 30緑 豚ひき肉 10赤 玉葱 20緑 じゃがいも 20黄 バター 2黄 牛乳 60赤 ポタージュの素 5赤 自然塩 0.5 こしよゆ 0.1 淡口しよゆ 2 粉チーズ 4赤 パン粉 3黄 自然塩 0.3</p> <p>カリフラワーのコン和え カリフラワー 25緑 キャベツ ☆ 20緑 玉葱 7緑 ホールコーン 6緑 ボンレスハム 5赤 マヨネーズ 5黄 白ワイン 0.5 米白皎油 0.4黄 こしよゆ 0.1</p> <p>白菜スープ 白菜 50緑 にんじん 5緑 しめじ 5赤 ベーコン 5赤 パセリ 0.5緑 土しよが 0.5緑 にんにく 0.2緑 とんこつ 10 淡口しよゆ 2 自然塩 0.5 オリーブ油 0.5黄 こしよゆ 0.1</p> | | <p>6 ゆかりごはん(S) きゅうにゅう</p> <p>さばのカレー風味揚げ 豆腐と青菜のすまし汁 さば 60赤 小麦粉 4黄 でんぶん 4黄 濃口しよゆ 2 酒 2 カレー粉 0.2 米白皎油 4黄</p> <p>ちやしのごま和え 緑豆もやし 40緑 チンゲンサイ 5緑 にんじん 5緑 濃口しよゆ 2 みりん 2 煮干しだし 0.1赤 白ごま 2黄</p> <p>小松菜 ★ 30緑 豆腐 20赤 にんじん 5緑 系かまぼこ 5赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 淡口しよゆ 1.5 みりん 5 でんぶん 2黄</p> <p>いよかん 1/4個 緑</p> | | <p>7 おにぎり きゅうにゅう</p> <p>わかめうどん 冷凍うどん 85黄 干しいたけ 1緑 玉葱 20緑 系かまぼこ 10赤 薄揚げ 7赤 にんじん 5緑 白ねぎ 7緑 けずり節 4 だし昆布 5 みりん 5 淡口しよゆ 2 濃口しよゆ 2 自然塩 0.4 でんぶん 3黄</p> <p>ささみの天ぷら 鶏ささみ肉 20赤 酒 2 自然塩 0.3 こしよゆ 0.1 小麦粉 6黄 でんぶん 2黄 青のり 0.1緑 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 2黄</p> <p>おにぎり用のり 1/2枚 緑</p> <p>豆昆布 1袋 赤</p> <p>チンゲンサイのアーモンド和え チンゲンサイ 45緑 砂糖 5 にんじん 5 淡口しよゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1赤 アーモンドダイス 4黄</p> | | <p>8 ごはん(M) きゅうにゅう</p> <p>水菜と粉豆腐の煮物 水菜 ☆ 20緑 ちくわ 6赤 薄揚げ 10赤 豆腐の粉 10赤 けずり節 1 だし昆布 0.2 鶏卵 5赤 濃口しよゆ 3.5 砂糖 2黄 自然塩 0.5</p> <p>豚汁 ごぼう 20緑 さつまいも 20黄 緑豆もやし 15緑 豚も肉 10赤 にんじん 5 白ねぎ 5 けずり節 3 だし昆布 0.5 白みそ 8赤 赤みそ 4赤 酒 2 ごま油 1黄</p> <p>味つけのり 1袋 緑</p> <p>里芋のごま和え 冷凍里芋 35黄 みりん 1 濃口しよゆ 1 砂糖 1黄 米白皎油 0.3黄 煮干しだし 0.1赤 白ごま 2黄</p> | | <p>9 ごはん(M) きゅうにゅう</p> <p>ビビンバ(具) 豚ひき肉 25赤 ぜんまい 25緑 ほうれん草 30緑 にんじん 10緑 緑豆もやし 20緑 青ねぎ ★ 5緑 土しよが 0.7緑 にんにく 0.4緑 濃口しよゆ 6 酒 3 みりん 1 砂糖 1黄 にんじん 1黄 パセリ 1黄 にんにく 0.2緑 とんこつ 10 淡口しよゆ 3.5 自然塩 0.6 こしよゆ 0.1 でんぶん 1黄 ごま油 0.5黄</p> <p>カリフラワーのネギサラダ カリフラワー 25緑 白ねぎ 10緑 淡口しよゆ 3.5 レモン果汁 2.5 ウスターソース 2黄 ごま油 1黄 豆板醤 0.1 パプリカ 0.1</p> <p>レタスと卵のスープ レタス 30赤 鶏卵 10赤 にんじん 3緑 パセリ 1緑 にんにく 0.2緑 とんこつ 10 淡口しよゆ 3.5 自然塩 0.6 こしよゆ 0.1 でんぶん 1黄 ごま油 0.5黄</p> <p>豆乳デザート 1個 赤</p> | | <p>10 コッペパン きゅうにゅう</p> <p>ケチャップフランク ポークフランク 40赤 玉葱 20緑 カットマト 20緑 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 濃厚ソース 0.5 砂糖 0.5黄 米白皎油 1黄</p> <p>にんじんポタージュ にんじん 40緑 玉葱 30緑 さつまいも 20黄 セロリ 5緑 パセリ 1緑 にんにく 0.4緑 ポタージュの素 5黄 牛乳 40赤 バター 1.5黄 自然塩 0.5 こしよゆ 0.1 とんこつ 8</p> <p>キャラメル牛乳の素 1個 黄</p> | |
| <p>13 ごはん(M) きゅうにゅう</p> <p>八宝菜 白菜 70緑 玉葱 25緑 豚も肉 15赤 むさび 15赤 チンゲンサイ 10緑 にんじん 15赤 干しいたけ 1緑 きくらげ 1緑 土しよが 1緑 にんにく 0.7緑 でんぶん 7黄 米白皎油 3黄 淡口しよゆ 4 みりん 2 濃口しよゆ 1.5 酒 1.5 ごま油 1黄 だし昆布 0.5 自然塩 0.3</p> <p>竹輪の天ぷら ちくわ 25赤 小麦粉 6黄 でんぶん 3黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.2 セロリ 0.2緑 パセリ 0.2緑 白ワイン 2 自然塩 0.8 こしよゆ 0.1</p> <p>切干大根のハリハリ漬け 切干大根 5 刻み昆布 0.5 土しよが 0.5 濃口しよゆ 2 みりん 1 砂糖 1黄 米酢 0.5</p> <p>みかん 1個 緑</p> | | <p>14 ココア食パン きゅうにゅう</p> <p>貝柱のクリーム煮 ベビー貝柱 30赤 玉葱 60緑 じゃがいも 50黄 にんじん 20黄 セロリ 10緑 パセリ 10緑 白ワイン 2 自然塩 0.8 こしよゆ 0.1</p> <p>パセリ 2黄 ポタージュの素 5黄 牛乳 40赤 生クリーム 2赤 とんこつ 8</p> <p>はちみつマーガリン 1個 黄</p> <p>バレンタインデザート 1個 黄</p> | | <p>15 ごはん(M) きゅうにゅう</p> <p>たらこふりかけ たらこ 10赤 糸こんにやく 20緑 にんじん 20緑 酒 1 淡口しよゆ 0.4 砂糖 0.3黄 青のり 0.1緑 ごま油 1黄</p> <p>野菜的いため キャベツ ☆ 25緑 緑豆もやし 15緑 玉葱 10緑 にんじん 10緑 青ねぎ ★ 5緑 土しよが 0.5 淡口しよゆ 3 みりん 1 米白皎油 0.5黄</p> <p>大根のみそ汁 大根 30緑 薄揚げ 5赤 白ねぎ 5赤 青ねぎ 5赤 赤みそ 4赤 けずり節 3 だし昆布 0.5</p> <p>ヨーグルトレーズン 1袋 緑</p> | | <p>16 ごはん(S) きゅうにゅう</p> <p>ツナたま ツナフレーク 20赤 鶏卵 55赤 玉葱 15緑 にんじん 10緑 青ねぎ ★ 5緑 牛乳 10赤 生クリーム 2赤 とんこつ 0.1 でんぶん 2黄 米白皎油 1.5黄 砂糖 1.5 淡口しよゆ 2 土しよが 0.4</p> <p>もやしと春雨のスープ 緑豆もやし 20緑 ピーマン 10緑 白ねぎ 5緑 濃口しよゆ 2黄 ごま油 0.7緑 にんにく 0.1 とんこつ 10 濃口しよゆ 0.5 淡口しよゆ 3 酒 0.5黄 自然塩 0.5 こしよゆ 0.1 でんぶん 2黄</p> <p>アンニン豆腐 みかん缶詰 20緑 パンアプル缶詰 15緑 杏にゼリー 30赤 砂糖 2黄 レモン果汁 0.5緑</p> <p>青菜の炒め物 チンゲンサイ 50緑 にんじん 2緑 土しよが 0.2緑 にんにく 0.1緑 濃口しよゆ 1.5 みりん 1.5 ごま油 0.4黄</p> | | <p>17 きゅうにゅう</p> <p>ひき肉とごぼうのごはん ひき肉 65赤 餅米 10黄 糸こんにやく 25赤 牛ひき肉 20赤 ごぼう 20緑 にんじん 10緑 淡口しよゆ 0.4 酒 40 菜種サラダ油 5黄 煮干しだし 2赤 白ごま 1黄</p> <p>白菜のじゃこ和え 白菜 40緑 ほうれん草 30緑 ちりめんじゃこ 20赤 土しよが 5緑 みりん 1 淡口しよゆ 0.4 酒 40 菜種サラダ油 5黄 煮干しだし 2赤 白ごま 1黄</p> <p>里芋とえのきのおつゆ 冷凍里芋 30黄 えのきたけ 10緑 土しよが 0.6緑 けずり節 3 だし昆布 0.5</p> <p>ししよもの天ぷら ししよも 20赤 小麦粉 3黄 でんぶん 1黄 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 2黄 リンゴミニゼリー 1個 緑</p> | | | | | | | |
| <p>20 ごはん(M) きゅうにゅう</p> <p>焼き鮭 さけ 50赤 酒 4 自然塩 0.4 米白皎油 1黄</p> <p>ゆばのすまし汁 にんじん 5緑 系かまぼこ 5赤 みつば 5赤 カットマト 2赤 刻み昆布 0.5緑 けずり節 3 淡口しよゆ 5 自然塩 0.3 でんぶん 2黄</p> <p>豆ひじき 大豆 5赤 干しいたけ 2緑 土しよが 0.4緑 みりん 3 淡口しよゆ 1 濃口しよゆ 0.6黄 砂糖 0.4黄 ごま油 0.6黄</p> <p>みかん 1個 緑</p> | | <p>21 コッペパン きゅうにゅう</p> <p>ミニボールのケチャップ炒め 合鴨ボール 35黄 玉葱 10緑 カットマト 10緑 トマトケチャップ 7 濃厚ソース 1 米白皎油 1黄</p> <p>かぼちゃポタージュ かぼちゃ 50黄 玉葱 30緑 にんじん 10緑 セロリ 5緑 パセリ 1 牛乳 40赤 ポタージュの素 5黄 バター 1黄 自然塩 0.7 こしよゆ 0.1 とんこつ 8</p> <p>プロコリーのすまし汁 プロコリー 25緑 チンゲンサイ 20緑 にんじん 5緑 ボンレスハム 5赤 玉葱 10緑 マヨネーズ 8黄 白ごま 1.5黄 レモン果汁 1緑 砂糖 1黄 白ワイン 0.5 自然塩 0.4 洋からし 0.1</p> <p>干しブルー 1個 緑</p> | | <p>22 ごはん(M) きゅうにゅう</p> <p>豚キムチ 豚も肉 40赤 玉葱 20緑 白菜キムチ 15緑 ピーマン 5緑 土しよが 0.6緑 にんにく 0.3 干しいたけ 5緑 濃口しよゆ 2 酒 2 砂糖 1黄 米白皎油 1黄 でんぶん 2黄</p> <p>カレー粉 0.2 でんぶん 0.3黄</p> <p>わかめスープ 白ねぎ 10緑 系かまぼこ 7赤 にんじん 5緑 干しいたけ 1緑 白ごま 1黄 土しよが 0.7 にんにく 0.3 とんこつ 10 淡口しよゆ 3 ごま油 0.5黄 自然塩 0.3 でんぶん 2黄</p> <p>みかん 1個 緑</p> | | <p>23 ごはん(S) きゅうにゅう</p> <p>ごまみそ煮 鶏も肉 30赤 厚揚げ 25赤 冷凍里芋 45黄 板こんにやく 30緑 にんじん 15緑 白ねぎ 5緑 土しよが 1緑 練りごま 2黄 白ごま 2黄 濃口しよゆ 10赤 酒 7 砂糖 1黄 みりん 1 アガー 3 けずり節 3 米白皎油 0.5黄</p> <p>じゃこピーマン ピーマン 20緑 ちりめんじゃこ 8赤 酒 2 白ごま 1黄 自然塩 0.5 土しよが 0.5 濃口しよゆ 0.5 白ねぎ 2黄 白ごま 2黄 にんじんゼリー にんじん 10緑 オレンジジュース 40緑 みかん缶詰 15緑 パセリ 3.5 レモン果汁 0.5 砂糖 2.5黄</p> | | <p>24 クロワッサン はっこうにゅう</p> <p>シーフードグラタン むさび 20赤 かのこいか 20赤 じゃがいも 35黄 玉葱 25緑 マッシュルーム缶詰 10緑 にんにく 0.3 バター 1黄 牛乳 30赤 生クリーム 3赤 ポタージュの素 3黄 白ワイン 2 自然塩 0.2 こしよゆ 0.1 パセリ 1緑 ナチュラルチーズ 5赤 粉チーズ 5赤 パン粉 1黄</p> <p>ホウレンソウとコーンのソテー ほうれん草 40緑 ホールコーン 10緑 米白皎油 0.8黄 自然塩 0.2</p> <p>豆と野菜のスープ 玉葱 20緑 だし昆布 0.5 キャベツ ☆ 20緑 にんじん 15緑 じゃがいも 15黄 ベーコン 10赤 セロリ 5緑 いんげん豆 5黄 とんこつ 10 自然塩 1 オリーブ油 0.4黄 こしよゆ 0.1</p> | | | | | | | |
| <p>27 ごはん(M) きゅうにゅう</p> <p>野菜カレー 牛ひき肉 15赤 じゃがいも 20黄 にんじん 20緑 玉葱 40緑 かぼちゃ 20赤 土しよが 0.8 にんにく 0.8 カットマト 15 りんごピューレ 10 ブルーベリー 2 赤ワイン 5 カレー粉 0.6 ターメリック 0.4 コリアンダー 0.1 クミン 0.1 はいせん小麦粉 5黄 バター 5黄 自然塩 1.5 こしよゆ 0.1 米白皎油 1黄 とんこつ 10</p> <p>わかめサラダ きゅうり 35緑 れんこん 15緑 にんじん 10緑 玉葱 10緑 かぼちゃ 20赤 干しいたけ 2緑 菜種サラダ油 3黄 レモン果汁 3黄 砂糖 4黄 淡口しよゆ 5 洋からし 0.2</p> <p>いよかん 1/4個 緑</p> | | <p>28 コッペパン きゅうにゅう</p> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き じゃがいも 60黄 玉葱 25緑 ポークウィンナー 20赤 ホールコーン 10緑 パセリ 1緑 マヨネーズ 15黄 バター 1黄 自然塩 0.3 こしよゆ 0.1</p> <p>クラムチャウダー じゃがいも 30黄 玉葱 20緑 にんじん 10緑 ベーコン 8赤 パセリ 1緑 にんにく 0.2 牛乳 40赤 ポタージュの素 5黄 白ワイン 4 バター 1 粉チーズ 1 自然塩 0.2 こしよゆ 0.1</p> <p>干しブルー 1個 緑</p> <p>すだちゼリー 1個 緑</p> | | <p>29 きゅうにゅう</p> <p>白菜ラーメン 冷凍中華麺 110黄 菜種サラダ油 1黄 白菜 50緑 豚も肉 10赤 白ねぎ 30緑 土しよが 1緑 にんにく 0.5 とんこつ 20 淡口しよゆ 0.5 濃口しよゆ 5 酒 2 でんぶん 1黄 砂糖 1黄 ごま油 0.5黄 自然塩 0.2 こしよゆ 0.1</p> <p>干しいたけ 0.5 土しよが 0.4 でんぶん 0.5 自然塩 0.3 淡口しよゆ 0.1</p> <p>ドリカラきゅうり きゅうり 40緑 白ごま 1.5黄 濃口しよゆ 0.5黄 砂糖 0.3黄 ごま油 0.3黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1</p> <p>大学いも さつまいも 70黄 砂糖 0.5黄 濃口しよゆ 0.5 黒ごま 0.4黄 米白皎油 4黄</p> <p>肉団子の餅米蒸し 豚ひき肉 20赤 餅米 7.5黄 白ねぎ 5緑</p> | | <p>給食の思い出を教えてください！</p> <p>辻拓次 給食で食べた野菜を (赤阪小6年) 粉以上をこくふたできつ=</p> <p>谷口孝臣 1年か2年のころ6年が牛乳好き (赤阪小6年) 教室に来て10秒で"のんで"いた</p> <p>奥野真木保 1年生の時に学級閉鎖になり、 (千早小学校6年) その時頃の炊飯器を本も食べた</p> | | | | | | | | | |

(栄養三色) 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をどとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※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。