

月			火			水			木			金																	
<p>2/8 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>村のおばあちゃんに作り方を教えてもらいました</p> <p>粉豆腐(千早豆腐の粉)と千早赤阪村産の水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でな♪</p>																													
1			2			3			4			5																	
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>609 kcal 21.5 g 20.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ びりカラきゅうり* わかめとたまごのスープ* みかん*</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>643 kcal 27.4 g 16.4 g</p> <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* せつぶんまめ</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>614 kcal 24.8 g 25.5 g</p> <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 ムラサキイモチップス</p>			6			7			8			9			10								
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>765 kcal 29.3 g 31.3 g</p> <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 いやかん どうふとあおなのすましじる</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>637 kcal 28.1 g 16.5 g</p> <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>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>684 kcal 29.8 g 19.2 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう みずなどこなどうふのもの さといものごまあえ ぶたじる* あじつけのり</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>614 kcal 21.7 g 20.8 g</p> <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 どうにゅうデザート*</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>686 kcal 23.6 g 25.2 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランス 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>			13			14			15			16			17		
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>678 kcal 23.7 g 17.7 g</p> <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 きりぼしたいこんのハリハリづけ</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>719 kcal 28.1 g 24.7 g</p> <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 バレンタインデザート ハチミツマーガリン</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>625 kcal 25.5 g 17.1 g</p> <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 ヨーグルトレーズン ぎゅうにゅう</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>638 kcal 23.6 g 18.2 g</p> <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 もやしとはるさめのスープ アンエンどうふ</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>672 kcal 27.3 g 18.3 g</p> <p>ひきにくとごぼうのごはん ししゃものてんぷら* 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>			20			21			22			23			24		
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>583 kcal 28.9 g 13.8 g</p> <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>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>701 kcal 24.1 g 28.4 g</p> <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 ほしブルー</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>605 kcal 23.6 g 14.9 g</p> <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>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>668 kcal 28.8 g 17.6 g</p> <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>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>610 kcal 25.3 g 13.8 g</p> <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>			27			28			29			30					
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>669 kcal 18.2 g 19.2 g</p> <p>やさしいカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ* いやかん</p>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>802 kcal 25.1 g 34.3 g</p> <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>			<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>609 kcal 25.9 g 20.4 g</p> <p>はくさいラーメン* ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめおし びりカラきゅうり* だいがくいも*</p>			<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>揚げパン 1位 野菜 1位 副菜 1位 汁もの 1位 デザート 1位</p> <p>揚げパン UFO揚げ びりカラきゅうり コーンジュ ポタージュ 豆乳デザート</p>																	

月 火 水 木 金

もう一度食べたい理由はなんですか？

寺川香鈴 UFO揚げは (赤阪小学校6年)

田村咲奈 1年生の時ナタデココ (千早吹台小6年) 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。

1	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう	3	黒豆パン	ぎゅうにゅう
UFO揚げ		わかめと卵のスープ	まきずし		めざし	ほうれん草のグラタン	白菜スープ
豚ひき肉	20 赤	豆腐	20 赤	ごはん(M)	75 黄	ほうれん草	30 緑
白菜	15 緑	鶏卵	15 赤	米酢	13	豚ひき肉	10 赤
青ねぎ	5 緑	にんじん	5 緑	砂糖	4 黄	玉葱	20 緑
土しうが	1 緑	白ねぎ	5 緑	自然塩	0.8	じゃがいも	20 黄
干しいたけ	0.7 緑	干しわかめ	1 緑	焼きのり	3 緑	バター	1 黄
自然塩	0.1	土しうが	1 緑	卵スチック	20 緑	糸かまぼこ	10 緑
米白絞油	4 黄	とんこつ	10	えのきたけ	5 緑	えのきたけ	60 赤
味噌	10 黄	淡口しょうゆ	5	みつば	3 緑	ポタージュの素	5 黄
米白絞油	4 黄	ごま油	0.5 黄	刻み昆布	0.5 緑	自然塩	0.5
自然塩	0.1	めんつゆ	0.2	淡口しょうゆ	4	しょうゆ	3
				自然塩	0.3	パンチーズ	4 黄
				めんつゆ	2 黄	ポタージュ	3 黄
						自然塩	0.1
						めんつゆ	0.1

6	ゆかりごはん(S)	ぎゅうにゅう	7	おにぎり	ぎゅうにゅう	8	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	9	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	10	コッペパン	ぎゅうにゅう
さばのカレー風味揚げ		豆腐と青菜のすまし汁	わかめうどん		ささみの天ぷら	水菜と豆腐の煮物		豚汁	ピビンバ(具)		カリフラワーのネギサラダ	ケチャップフランス		にんじんポタージュ
さば	60 赤	大豆	30 緑	冷凍うどん	85 黄	水菜	20 緑	ごぼう	20 緑	豚ひき肉	25 赤	カリフラワー	25 緑	ポタージュ
小麦粉	4 黄	豆腐	20 赤	干しわかめ	2 緑	鶏卵	10 赤	さつまいも	20 黄	ぜんまい	25 緑	白ねぎ	10 緑	玉葱
でんぶ	4 黄	にんじん	5 緑	玉葱	0.3	さつまいも	15 緑	ほうれん草	15 緑	ほうれん草	3.5	淡口しょうゆ	2.5 緑	カットトマト
濃口しょうゆ	2	糸かまぼこ	5 赤	干しわかめ	0.1	豆腐	10 赤	にんじん	10 赤	にんじん	10 緑	レモン果汁	2.5 緑	トマトケチャップ
酒	2	けずり節	3	小豆粉	0.6 黄	豆腐	1	にんじん	5 緑	ほうれん草	2 黄	ウスターソース	1	パセリ
カレー粉	0.2	だし昆布	0.5	でんぶ	2 黄	鶏卵	5 赤	青ねぎ	5 緑	青ねぎ	5 緑	濃厚ソース	0.5	牛乳
米白絞油	4 黄	淡口しょうゆ	1.5	青のり	0.1 緑	濃口しょうゆ	3.5	土しうが	0.7 緑	土しうが	0.4 緑	豆腐	0.5 黄	砂糖
		みりん	1.5	ベーキングパウダー	0.1	砂糖	2 黄	にんにく	0.4 緑	濃口しょうゆ	6	米白絞油	1 黄	ポタージュの素
		でんぶ	2 黄	米白絞油	2 黄	みりん	0.5 黄	酒	3	レタス	3	キャベツ	30 緑	バター
						自然塩	0.5 黄	みりん	1 黄	鶏卵	10 赤	自然塩	0.5 黄	自然塩
								砂糖	1 黄	しょうゆ	10 赤	自然塩	0.1	こしょう
								ごま油	1 黄	カレー粉	3 緑	カレー粉	0.2	とんこつ
										パセリ	1 緑	ターメリック	0.1	キャラメル牛乳の素
										にんにく	0.2 緑			1個 黄
										とんこつ	10			
										淡口しょうゆ	3.5			
										こしょう	0.1			
										でんぶ	1 黄			
										ごま油	0.5 黄			

13	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	14	ココア食パン	ぎゅうにゅう	15	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	16	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	17	ぎゅうにゅう
八宝菜		竹輪の天ぷら	貝柱のクリーム煮		フロッキーの天ぷら	たらこふりかけ		野菜のいため	ツナたま		ねぎと春雨のスープ	ひき肉とごぼうのごはん	
白菜	70 緑	ちくわ	25 赤	貝柱	30 赤	たらこ	10 赤	キャベツ	25 緑	ツナ	20 赤	ねぎ	65 赤
玉葱	25 緑	小麦粉	6 黄	玉葱	60 緑	赤こんにゃく	20 緑	ほうれん草	15 緑	鶏卵	55 赤	にんじん	10 赤
豚もも肉	15 赤	でんぶ	3 黄	じゃがいも	50 黄	にんじん	20 緑	玉葱	10 緑	にんじん	5 緑	糸こんにゃく	25 赤
むぎそば	15 赤	自然塩	0.2	にんじん	20 緑	酒	1 緑	自然塩	0.5 黄	玉葱	10 緑	かぶ肉	20 赤
チンゲンサイ	15 緑	ベーキングパウダー	0.2	セロリ	10 緑	淡口しょうゆ	0.4 黄	牛乳	0.5 黄	青ねぎ	5 緑	しょうゆ	20 緑
にんじん	10 緑	青のり	0.2 緑	パセリ	1 緑	砂糖	0.3 黄	土しうが	3	土しうが	10 赤	みりん	10 緑
干しいたけ	1 緑	米白絞油	4 黄	セロリ	1 緑	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.5 緑
きんぴら	1 緑	切干大根のハリハリ揚げ	0.1	パセリ	0.1	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
土しうが	1 緑	切干大根	5 緑	バター	2 黄	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
にんにく	0.7 緑	刻み昆布	0.5 緑	ポタージュの素	2 黄	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
でんぶ	7 黄	土しうが	0.5 緑	牛乳	2 赤	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
米白絞油	4 黄	濃口しょうゆ	2	生クリーム	2 赤	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
みりん	2	みりん	1	とんこつ	8	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
濃口しょうゆ	1.5	砂糖	1 黄	とんこつ	8	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
酒	1.5	米酢	0.5	とんこつ	8	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
ごま油	1 黄			とんこつ	8	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
だし昆布	0.5 黄			とんこつ	8	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1
自然塩	0.3			とんこつ	8	ごま油	0.1 黄	米白絞油	0.5 黄	生クリーム	2 赤	とんこつ	0.1

20	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	21	コッペパン	ぎゅうにゅう	22	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	23	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	24	クロワッサン	はっごうにゅう
焼き餅		ゆばのすまし汁	ミートボールのケチャップ炒め		かぼちゃポタージュ	豚キムチ		カレー粉	ごまみそ煮		じゃこピーマン	シーフードグラタン		ホウレン草とコーンのソテー
さげ	50 赤	にんじん	5 緑	合鴨ボール	35 黄	豚もも肉	40 赤	カレー粉	0.2	ごまみそ	30 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
自然塩	0.4	糸かまぼこ	5 赤	玉葱	10 緑	鶏卵	5 赤	でんぶ	0.3 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
米白絞油	1 黄	カットそば	2 赤	カットトマト	10 緑	白菜キムチ	15 緑	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
		けずり節	0.5 緑	トマト	7 赤	ピーマン	5 赤	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
		みりん	1 黄	濃厚ソース	1 黄	土しうが	0.6 緑	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
		淡口しょうゆ	3	米白絞油	1 黄	にんじん	0.3 緑	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
		濃口しょうゆ	1.5	ポタージュの素	4 黄	干しわかめ	1 緑	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
		酒	1 黄	自然塩	0.7 黄	とんこつ	2	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
		ごま油	1.5 黄	しょうゆ	0.1 黄	米白絞油	2	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
		だし昆布	0.5 黄	ポタージュの素	1 黄	砂糖	1 黄	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
		自然塩	0.3	自然塩	0.7 黄	でんぶ	0.8 黄	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
				とんこつ	8	米白絞油	2 黄	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
				とんこつ	8	米白絞油	2 黄	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草
				とんこつ	8	米白絞油	2 黄	自然塩	0.5 黄	ピーマン	20 赤	ピーマン	20 赤	ほうれん草

27	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	28	コッペパン	ぎゅうにゅう	29	ごはん(M)	ぎゅうにゅう
野菜カレー		わかめサラダ	じゃがいものマヨネーズ焼き		クラムチャウダー	白菜ラーメン		
牛ひき肉	15 赤	きゅうり	35 緑	じゃがいも	60 黄	冷凍中華麺	110 黄	
じゃがいも	20 黄	れんこん	15 緑	玉葱	25 緑	菜種サラダ油	1 黄	
にんじん	20 緑	にんじん	10 緑	ポークウィンナー	20 赤	白菜	50 緑	
玉葱	40 緑	干しわかめ	10 緑	ホールコーン	10 緑	豚もも肉	30 赤	
かぼちゃ	20 緑	菜種サラダ油	3 黄	ホールコーン	10 緑	自然塩	0.1	
土しうが	0.8 緑	レモン果汁	3 黄	ホールコーン	10 緑	淡口しょうゆ	0.1	
にんにく	0.8 緑	砂糖	4 黄	ホールコーン	10 緑	とんこつ	10	
カットトマト	15 緑	洋からし	0.2	ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
りんごピューレ	10 緑			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
ブルーベリー	2 緑			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
赤ワイン	5			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
カレー粉	0.6			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
ターメリック	0.4			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
クミン	0.1			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
はいせん小麦粉	5 黄			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
バター	5 黄			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
自然塩	1.5			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
こしょう	0.1			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
米白絞油	1 黄			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	
とんこつ	10			ホールコーン	10 緑	ごま油	0.5 黄	

給食の思い出を教えてください！

此拓次 給食で食べた野菜を粉以上をこくらでできた。

谷口孝臣 1年か2年のころ6年が牛乳を教室に来て10秒で飲んでた。

奥野真木保 1年生の時に学級閉鎖になり、その時頃の汁を5本も食べた。

【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：ちからの調子をとる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合により内容を変更する場合があります。ご了承ください。