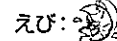
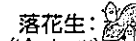
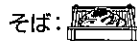
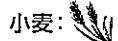
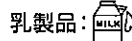


学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和4年度2月分(2/1~2/28) 姫路市教育委員会

	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 ぎょうざスープ さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのふくめに ぼんかん	ごはん 牛乳 コンソメスープ チリコンカン ツナポテト	ごはん-せつぶんこんだて- 牛乳 けんちんうどん いわしのうめに せつぶんまめ	ごはん 牛乳 みぞれじる あじのスパイスやき チャンプル	ミニパン 牛乳 ソーススパゲティ オムレツのトマトソース ごぼうサラダ	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さばのしおやき ブロッコリーのごまあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> スープぎょうざ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="radio"/> さけ <input type="triangle-up"/> しおこうじ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> コンソメ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> だいす <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> ウスターソース <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="triangle-up"/> でんぶん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> パセリ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> うどん <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> さといも <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> いわしうめに <input type="radio"/> いらだいす <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> こんぶ(だし) <input type="radio"/> あじ <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> クッキングスパイス <input type="triangle-up"/> ワインぶどうみり <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> やきぶた <input type="triangle-up"/> あつあげ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> いら <input type="radio"/> かつおぶし <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> とんかつソース <input type="triangle-up"/> ウスターソース <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> あおさこ <input type="radio"/> プレーンオムレツ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パザルペースト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さとう <input type="radio"/> しるみそ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> れいとうとうふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> みそ <input type="triangle-up"/> オイスターソース <input type="triangle-up"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま
こんだて	おやこどん 「おやこどんのぐ」 ごはん 牛乳 あげぎょうざ キャベツのカレーふうみ	ごはん 牛乳 スキージ とりにくのゆすかおりやき ひじきスパゲティ	ごはん 牛乳 いものこじ こえびのかきあげ ごまたくあん	スライスパン 牛乳 コーンスープ ウィンナーのソースやき ブロッコリーのペンネ	ごはん 牛乳 かんこくふうすきやき ちくわのいそべあげ だいこんサラダ(ちゅうかドレッシング)	ビーフカレーライス 「ごはん」 ビーフカレー 牛乳 キャベツとりのハンバーグ フルーツカクテル
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ぎょうざ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ささみのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> カレーこ <input type="triangle-up"/> コンソメ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> みそ <input type="triangle-up"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> やきぶた <input type="triangle-up"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しお <input type="radio"/> みそ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> からつきえび <input type="triangle-up"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> しお <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> コンソメ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="radio"/> 1/4切りチキンフランク <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> とんかつソース <input type="triangle-up"/> ウスターソース <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ペンネ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> やきどうふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> コチジャン <input type="triangle-up"/> オイスターソース <input type="triangle-up"/> テンメンジャン <input type="triangle-up"/> さとう <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> あおさこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ちゅうかドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> とんかつソース <input type="triangle-up"/> ウスターソース <input type="triangle-up"/> カレーこ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツりりりつくね <input type="triangle-up"/> みかんシロップづけ <input type="triangle-up"/> パインシロップづけ <input type="triangle-up"/> おうとうシロップづけ <input type="checkbox"/> カクテルゼリー

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和4年度2月分(2/1~2/28) 姫路市教育委員会

	2月17日(金)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月24日(金)	2月27日(月)
こんだて	ーしょくいくのひー たきこみごはん 牛乳 かすじる あわじたまねぎコロック なのはなのからしあえ	ごはん 牛乳 ひめじおでん けいちゃんやき もやしのナムル	ごはん 牛乳 サラダタン さわらのこうそうやき ひじきのいために	かしわめし ごはん ーかしわめしのぐ 牛乳 はるさめスープ れんこんサラダ	ごはん 牛乳 やさいのうまに くらめさつま チンゲンサイのちゅうかいだめ	ごはん 牛乳 ワンタンスープ あつあげのチリソース くわかめのすのもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ごもくかめめしのもと <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> あわじたまねぎコロック <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> なばな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> からしこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> ワインぶちうみりょう <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> くらこしょう <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> おやどりすやき <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こんざいくらめさつま <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> くわかめ <input type="checkbox"/> せんざりかまほこ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま

こんだて	2月平均 栄養量 (小学校4年生)
キャロットパン 牛乳 ひよこまめのスープ スプラキ タラモサラダ	エネルギー 628kcal たんぱく質 26.1g 脂質 28.0% カルシウム 319mg 鉄 2.4mg ビタミン A 232μgRAE B1 0.38mg B2 0.54mg C 26mg 食塩相当量 2.4g 食物繊維 5.2g マグネシウム 95mg 亜鉛 3.1mg
<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> クリストルキャロット <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ひよこまめ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オレガノ <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> ワインぶちうみりょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たらこ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> こしょう	

節分

だいず えいよう
大豆の栄養で
おに そと ふく うち
「鬼は外!福は内!」

2月3日の「節分」は、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して入り口に立てるのは、病気や災難を追い払うという意味があります。

豆まきに使う大豆は、植物性のたんぱく質がたくさん含まれていて、「畑の肉」ともよばれます。豆腐やみそなどの材料となり、わたしたちの食生活には欠かせない食品です。

給食では、3日(金)に
手作り節分豆といわしが
登場します。

献立紹介 作ってみませんか?

2月3日(金) 節分豆

材料 5人分 分量(g)

炒り大豆…40 しょうが……3
上白糖……25 水………15

作り方

- しょうがはすりおろし、しぼっておく。
- なべに砂糖、水を入れ、弱火で静かに煮詰める。
(混ぜない方がよい。砂糖液を水の中に数滴落とし、かすかに固まる程度まで煮詰める。)
- しょうが汁を加えて火を止め、炒り大豆を入れ、素早くかき混ぜる。
(表面が白くなったら出来上がり。)

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしゆ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)