

学校給食献立表(夢前給食センター) 令和3年度2月分(2/1~2/28) 姫路市教育委員会

	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月7日(月)	2月8日(火)
こんだて	パン 牛乳 とうにゅうシチュー ウィンナーのソースやき ひじきのいためサラダ	ごはん 牛乳 にくだんこのスープ チャプチェ じゃがいものマスタードあえ かんこくのり	-せつぶんこんだて- ごはん 牛乳 けんちんうどん いわしのうめ せつぶんまめ ほんかん	ごはん 牛乳 みそチゲ たこナゲット ブロッコリーのソテー	ごはん 牛乳 こうやどうふのオランダに さわらのありまやき うめあえ	アップルパン 牛乳 ひよこまめのスープ スプラキ タラモサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> あおだいず <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> きんときまめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にくだんご <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> つぶマスタード <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いわしうめに <input type="checkbox"/> いらだいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ほんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> たこいりナゲット <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> さとう <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"/> さわら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さんしょう <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かんそうめ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <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"/> だいごん <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"/> ワインかじゅう <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"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> こしょう
こんだて	2月9日(水)	2月10日(木)	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 やさいのっぺいじる さばのかわりみそに コーンキャベツ ゆずゼリー	おやこどん 「ごはんのく」 ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ はくさいとあぶらあげのもの	ごはん 牛乳 ビーフストロガノフ くるまめさつま だいごんサラダ (ちゅうかドレッシング)	ミニキャロットパン 牛乳 チャンボン キャベツとりのハンバーグ フルーツカクテル	ひじきそぼろどん 「ひじきそぼろどんのく」 牛乳 だいごんとあつあげのうまに キャベツのあますいため	ごはん 牛乳 かすじる とりにくのスタミナやき きりほしだいごんのサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ゆずゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> なまクリーム <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こんさいくるまめさつま <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ちゅうかドレッシング	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="checkbox"/> クリスタルキャロット <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> キャベツいりむつね <input type="checkbox"/> みかんシロップづけ <input type="checkbox"/> バインシロップづけ <input type="checkbox"/> おうちシロップづけ <input type="checkbox"/> カクテルゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> やきばた <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちみつとうがらし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> きりほしだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら

○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

卵



乳製品



小麦



そば



落花生



えび



かに



(ピーナッツ)

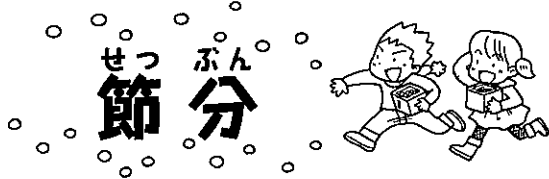
学校給食献立表(夢前給食センター) 令和3年度2月分(2/1~2/28) 姫路市教育委員会

	2月18日(金)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)
こんだて	ーしょくいくのひー たきこみごはん 牛乳 みぞれる はたはたのいそべあげ なののはなのからしあえ	ごはん 牛乳 ワンタンスープ じゃことだいのすのかきあげ <b>かんぽん豆のたまり</b>	パン 牛乳 ポトフ オムレツのトマトソース れんこんサラダ	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チーズのすりみまきやき はるさめのこますあえ	ごはん 牛乳 トマじゃが やきしじゃも <b>ひねどりのゆずサラダ</b>	ごはん 牛乳 サイコロおでん ハムステーキ ゆぼとやさいののびたし
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> ごもくかまめしのもと <input type="circle-right"/> 牛乳 <input type="circle-right"/> とりにく <input type="circle-right"/> とうふ <input type="circle-right"/> 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="circle-right"/> みりん <input type="circle-right"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="circle-right"/> はたはたいそべあげ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> なばな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="circle-right"/> しお <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="circle-right"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> からしこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="circle-right"/> 牛乳 <input type="circle-right"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="circle-right"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> ちゅうかさスープのもと <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="circle-right"/> しお <input type="circle-right"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="circle-right"/> だいず <input type="circle-right"/> かえりちりめん <input type="circle-right"/> こくわかめ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="circle-right"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> かんぴょう <input type="circle-right"/> しお <input type="circle-right"/> たまご <input type="circle-right"/> とりにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="circle-right"/> みりん	<input type="checkbox"/> パン <input type="circle-right"/> 牛乳 <input type="circle-right"/> ポークフランク <input type="triangle-up"/> キャベツ <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"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="circle-right"/> しお <input type="circle-right"/> こしょう <input type="circle-right"/> ローリエ <input type="circle-right"/> チキンスープ <input type="circle-right"/> コンソメ <input type="circle-right"/> 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"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="circle-right"/> さとう <input type="circle-right"/> しお <input type="circle-right"/> こしょう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="circle-right"/> こめす <input type="circle-right"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="circle-right"/> しお <input type="circle-right"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="circle-right"/> 牛乳 <input type="circle-right"/> ぶたにく <input type="circle-right"/> とうふ <input type="circle-right"/> 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="circle-right"/> チキンスープ <input type="circle-right"/> みそ <input type="circle-right"/> オイスターソース <input type="circle-right"/> トウモロコシ <input type="circle-right"/> さとう <input type="circle-right"/> こいくちしょうゆ <input type="circle-right"/> みりん <input type="triangle-up"/> ちゅうかさスープのもと <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="circle-right"/> チーズすりみまき <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="circle-right"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="checkbox"/> こま <input type="circle-right"/> こめす <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="circle-right"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="circle-right"/> 牛乳 <input type="circle-right"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト <input type="circle-right"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="circle-right"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="circle-right"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="circle-right"/> こもちしじゃも <input type="circle-right"/> おやどりすやき <input type="circle-right"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="circle-right"/> こめす <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="circle-right"/> しお <input type="circle-right"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="circle-right"/> 牛乳 <input type="circle-right"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="circle-right"/> かんもどき <input type="circle-right"/> ごぼうだんご <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="circle-right"/> こんぶ <input type="circle-right"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="circle-right"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="circle-right"/> ポロニアステーキ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="circle-right"/> しお <input type="circle-right"/> ゆば <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="circle-right"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)

2月平均  
栄養量

(小学校4年生)

エネルギー	629kcal	
たんぱく質	26.4g	
脂質	28.6%	
カルシウム	341mg	
鉄	2.5mg	
ビタミン	A	242μgRAE
	B1	0.39mg
	B2	0.55mg
	C	29mg
食塩相当量	2.5g	
食物繊維	5.4g	
マグネシウム	90mg	
亜鉛	3.1mg	



大豆の栄養で「鬼は外!福は内!」

2月3日の「節分」は、冬から春への季節の  
かわり目の行事です。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(木)に手作り節分豆といわし  
が登場します。



作ってみませんか?

-2月3日(木)-

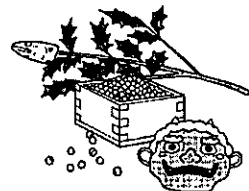
節分豆

材料 5人分量 (g)

炒り大豆	40
上白糖	25
しょうが	3
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

