

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和5年度1月分(1/10~1/31) 姫路市教育委員会

	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)
こんだて	ーしょうがつこんだてー ごはん 牛乳 くろうに さわらのてりやき れんこんのいためなます	なめし 牛乳 ちくせんに <b>たつくり</b> チンゲンサイとえびのソテー くらまめ	ポークカレーライス 「ごはん 」 ポークカレー 牛乳 オムレツ ひじきのいためサラダ	ごはん 牛乳 かすじる とりにくのレモンかおりやき はるさめのこますあえ	パン 牛乳 とうにゅうシチュー さばのスパイスやき キャベツとツナのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ けずりぶし(だし) <input type="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん せいしゆ コーンスターチ <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こめす <input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> なめしのもと <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> たつくり <input type="checkbox"/> こま こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> エリンギ <input type="radio"/> えび せいしゆ ちゅうかスープのもと しお こしょう <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="radio"/> やわらかくろまめ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> セロリー <input type="radio"/> グリンピース <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="radio"/> トマトピューレ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレーご チキンスープ しお こしょう サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> プレーンオムレツ <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ うすくちしょうゆ サラダドレッシング りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお こしょう	<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"/> こんにゃく <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <input type="radio"/> みそ うすくちしょうゆ みりん にぼし(だし) <input type="radio"/> とりにく せいしゆ しお うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> レモンかじゅう みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> きゅうり しお <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> こま こめす うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> ミックスビーンズ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> マッシュルーム <input type="radio"/> コーンペースト <input type="radio"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こめこ <input type="radio"/> とうにゅう チキンスープ しお こしょう <input type="radio"/> さば しお こしょう クッキングスパイス ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ こめす うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう
	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月22日(月)	1月23日(火)
こんだて	ーひょうごあんぜんのひこんだてー アルファかまい(わかめ) 牛乳 きりぼしだいこんのサラダ だいすのいそに みかん	ごはん 牛乳 にくじゃが あげぎょうざ にびたし	ーしよくいくのひー ごはん 牛乳 みぞれじる あじのゆずみそだれ ツナおから	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> あわじたまねぎコロッケ やさしいため	ミニアップルパン 牛乳 ソーススパゲティ キャベツととりのハンバーグ だいこんサラダ (ごまドレッシング)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> アルファかまい(わかめ) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> きりぼしだいこん <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> きゅうり しお <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> こま うすくちしょうゆ こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> きゅうりにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎょうざ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> こまつな しお はくさい <input type="checkbox"/> こま うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	<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="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> はねぎ うすくちしょうゆ みりん しお <input type="checkbox"/> でんぶん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="radio"/> あじ しお <input type="radio"/> しろみそ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="radio"/> ゆずかじゅう ゆずかわ <input type="radio"/> うのはな まぐろのあぶらづけ <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> しいたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> こまあぶら けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> でんぶん うすくちしょうゆ しお こんぶ(だし) けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> あわじたまねぎコロッケ あぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> きくらげ <input type="radio"/> いら <input type="radio"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="radio"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ とんかつソース ウスターソース しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> あおさこ <input type="radio"/> キャベツいりひらつくね <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> にんじん しお <input type="radio"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □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

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(夢前学校給食センター) 令和5年度1月分(1/10~1/31) 姫路市教育委員会

	1月24日(水) 全国学校給食週間	1月25日(木) 全国学校給食週間	1月26日(金) 全国学校給食週間	1月29日(月) 全国学校給食週間	1月30日(火) 全国学校給食週間
ごはん	ごはん 牛乳 みそしる さけのおやき ごまたくあん あじつけのり	ごはん 牛乳 ラッサム タンドリーチキン カチュンバル レモンゼリー	ごはん 牛乳 カムジャタン いわしのヤンニョムかけ もやしのナムル	ひめじれんごはん 「ごはん」 「ひめじれんごはん」のぐ 牛乳 ししなべうどん キャベツのしらすあえ	パン 牛乳 パンブキンスープ チキンカチャトラ ブロッコリーのペンネ
ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳
とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ
あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ
わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ
じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも
たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ
にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん
はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ
みそ	<input type="checkbox"/> みそ (にぼし(だし))	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ
さけ	<input type="checkbox"/> さけ しお	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さけ
たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん
みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん
さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう
ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま
あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり
ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ
あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ
わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ
じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも
たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ
にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん
はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ
みそ	<input type="checkbox"/> みそ (にぼし(だし))	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ
さけ	<input type="checkbox"/> さけ しお	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さけ
たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん
みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん
さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう
ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま
あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり
ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ
あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ
わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ
じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも
たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ
にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん
はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ
みそ	<input type="checkbox"/> みそ (にぼし(だし))	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ
さけ	<input type="checkbox"/> さけ しお	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さけ
たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> たくあん
みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん
さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう
ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま
あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり

1月31日(水)		1月平均 栄養量 (小学校4年生)	
ごはん	あぶたまどん 「ごはん」 「あぶたまどん」のぐ 牛乳 あげごぼうのごまがらめ うめあえ	エネルギー	620kcal
たんぱく質	<input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん けずりぶし(だし)	たんぱく質	25.5g
脂質	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	脂質	27.7%
カルシウム	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	カルシウム	315mg
鉄	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	鉄	2.5mg
ビタミン	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	A	227μgRAE
食塩相当量	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	B1	0.37mg
食物繊維	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	B2	0.53mg
マグネシウム	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	C	27mg
亜鉛	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	食塩相当量	2.3g
	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	食物繊維	5.4g
	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	マグネシウム	85mg
	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	亜鉛	3.0mg

## 1月24日~30日は全国学校給食週間です!

知っていますか? 学校給食の歴史

- 明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。
- 昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。
- 戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。
- 昭和21年 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。  
12月24日

その後12月24日に給食が実施されなくなったため、1月24日~30日の1週間は全国学校給食週間となりました。また、欠食児の救済で始められた給食は、時代とともに食育の場としてとらえられています。全国学校給食週間は、給食を食べながら、給食の意義を考え直してみるよい機会です。ご家庭でも話し合ってみてください。

せん こく がっ ころ まつう しよく しゅうかん ちゅう  
全国学校給食週間中の **献立**

夢前学校給食センターでは、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。

- 1/24(水)** 日本で初めての給食 おにぎり、塩鮭、菜の漬け物をイメージしていますが、今の給食ではこれでは栄養量が足りないため、みそ汁もつけています。
- 1/25(木)** インド 「ラッサム」は南インドでよく食べられているトマトのスープです。「カチュンバル」はインド風のスパイシーなサラダです。
- 1/26(金)** 韓国 「カムジャタン」は豚肉とじゃがいもを煮込んだピリッと辛い鍋料理です。「ヤンニョム」は韓国料理の合わせ調味料のことです。
- 1/29(月)** 兵庫県 地域の食材として「みそ」「豚肉」「ほうれんそう」「ちりめんじゃこ」を使った献立です。「姫路れんこんごはん」は姫路市産のれんこんを使った混ぜごはんです。
- 1/30(火)** イタリア 「カチャトラ」は「獵師風」という意味で、イタリアの定番煮込み料理です。「ペンネ」はパスタの一種で、ソースがよくからみます。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: