

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和6年度2月分(2/3~2/28) 姫路市教育委員会

		2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
献立	献立	<p>一部献立</p> ご飯 牛乳 すまし汁 いわしのカレー揚げ 大豆の磯煮	ご飯 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き れんこんのおかか煮 味付けのり	パン 牛乳 豆乳スープ ドライカレー ポテトサラダ	ご飯 牛乳 姫路おでん 白身魚のゆず風味 もやしのごま酢炒め	ご飯 牛乳 ワンタンスープ 鶏肉の和風から揚げ キャベツとハムのソテー
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> 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"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> 豆乳 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> こしょう うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しょうが 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンの皮 <input type="checkbox"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油
材料	材料	<input type="radio"/> いわし カレー粉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> ワイン風調味料 カレー粉 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> ホキ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 こしょう 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油
	材料	<input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="radio"/> かつおぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 塩 ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう
		2月10日(月)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月17日(月)
献立	献立	ご飯 牛乳 大根としょうがのスープ 厚揚げの中華煮 パンパンジー	パン 牛乳 トマじゃが きびなごフライ 和風サラダ メープルジャム	ご飯 牛乳 わかめスープ 焼きそばのみそだれ チャプチェ	パン 牛乳 えびチャウダー スティックハンバーグのソース焼き 小松菜のサラダ	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 お好みかき揚げ ひじきとコーンの炒め煮
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう ナンブラー うすくちしょうゆ チキンスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="radio"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> 脱脂粉乳 チキンスープ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンクリーム 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖
材料	材料	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> バジルペースト	<input type="checkbox"/> さば <input type="radio"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> みそ こいくちしょうゆ みりん でんぷん	<input type="radio"/> スティックドック <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あおさ粉 <input type="radio"/> 粉かつお <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油
	材料	<input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	<input type="checkbox"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 辛子粉	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油

○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 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和6年度2月分(2/3~2/28) 姫路市教育委員会

		2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月25日(火)																																							
献立	ご飯 牛乳 かきたま汁 肉だんごの甘酢あん じゃがいものそぼろ煮		一食育の日 ご飯 牛乳 ばち汁 さばの竜田揚げ れんごんの炒め物	ご飯 牛乳 中華スープ キムチ炒め ごぼうサラダ	パン 牛乳 野菜シチュー あじのバジル揚げ キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 豚汁 シュンユイ 野菜炒め																																							
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="radio"/> 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん 昆布(だし) 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="triangle-up"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ししじけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし) <input type="radio"/> さば しょうが こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごま油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 <input type="radio"/> 豚肉 こしょう 清酒 サラダ油 <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> もやし 塩 にら こいくちしょうゆ みりん ごま油 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> プロックリー 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> プロックリー 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんじやく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> ホキ 塩 こしょう 油 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう こいくちしょうゆ																																						
献立	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 グリーンサラダ		他人丼 牛乳 じゃこ豆 はりはり漬け	アップルパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のスパイス揚げ りっちゃんのサラダ	<h3>2月平均栄養量</h3> <p>(中学校)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>757kcal</td> <td rowspan="2">ビタミン</td> <td>A</td> <td>272μgRAE</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.0g</td> <td>B1</td> <td>0.48mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>30.0%</td> <td>B2</td> <td>0.57mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>323mg</td> <td>C</td> <td>27mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.6mg</td> <td>食塩相当量</td> <td></td> <td>3.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>食物繊維</td> <td></td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>マグネシウム</td> <td></td> <td>98mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>亜鉛</td> <td></td> <td>3.2mg</td> </tr> </table>		エネルギー	757kcal	ビタミン	A	272μgRAE	たんぱく質	30.0g	B1	0.48mg	脂質	30.0%	B2	0.57mg		カルシウム	323mg	C	27mg		鉄	2.6mg	食塩相当量		3.1g			食物繊維		7.0g			マグネシウム		98mg			亜鉛		3.2mg
	エネルギー	757kcal	ビタミン	A			272μgRAE																																						
たんぱく質	30.0g	B1		0.48mg																																									
脂質	30.0%	B2	0.57mg																																										
カルシウム	323mg	C	27mg																																										
鉄	2.6mg	食塩相当量		3.1g																																									
		食物繊維		7.0g																																									
		マグネシウム		98mg																																									
		亜鉛		3.2mg																																									
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> プロックリー 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんじやく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ごま <input type="triangle-up"/> 切り干し大根 きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん 塩 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう <input type="triangle-up"/> バジルペースト チキンスープ <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 でんぷん 油 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> 塩こんぶ かつおぶし 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<p>献立紹介 作ってみませんか?</p> <h3>豆乳スープ</h3> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉</td><td>50</td></tr> <tr><td>ほうれんそう</td><td>25</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>125</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>50</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>100</td></tr> <tr><td>豆乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>15</td></tr> <tr><td>塩・こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>500</td></tr> </table>		鶏肉	50	ほうれんそう	25	白菜	125	にんじん	50	サラダ油	適量	チキンスープ	100	豆乳	100	みそ	15	塩・こしょう	少々	うすくちしょうゆ	2.5	水	500																		
鶏肉	50																																												
ほうれんそう	25																																												
白菜	125																																												
にんじん	50																																												
サラダ油	適量																																												
チキンスープ	100																																												
豆乳	100																																												
みそ	15																																												
塩・こしょう	少々																																												
うすくちしょうゆ	2.5																																												
水	500																																												
献立				<p>2月5日(水)</p> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 鶏肉は一口大、ほうれんそう、白菜は2cmざく切り、にんじんはいちよう切りにする。 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじんを炒める。 水、チキンスープを入れ煮立たせる。 白菜を入れ、一旦火をとめ、みそを溶き入れる。再び火をつけ、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、ほうれんそうの順に入れる。 豆乳を加えて仕上げる。 <p>※豆乳は煮立てると分離するので気をつける。</p>																																									

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: