

給食予定献立表

令和7年2月

福崎町給食共同調理センター

3日（月）			4日（火）			5日（水）			6日（木）			7日（金）			10日（月）		
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう 小中）手巻きのり 大根スープ 中華風手巻きの具 具だくさん卵焼き		ごはん ぎゅうにゅう もちむぎそうめん汁 さばのみそ煮 香味和え		ごはん ぎゅうにゅう 鶏つくねのスープ 鶏肉の甘辛炒め ちくわの磯辺揚げ		コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ドライカレー ミックスフルーツ☆		ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ 鶏の唐揚げ☆ 小松菜のごま和え		ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 きやべつ入りひらつくね もやしのサラダ						
	アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質						
	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> コッペパン	麦	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん						
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳					
	<input type="radio"/> 小中）てまきのり	（えび かに）	<input type="radio"/> もちむぎそうめん	麦 大麦	<input type="radio"/> はくさい		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> はくさい						
	<input type="radio"/> だいこん		<input type="radio"/> とうふ	豆	<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> たまねぎ						
	<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> だいこん		<input type="radio"/> チンゲンサイ		<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="radio"/> わかめ		<input type="radio"/> にんじん						
	<input type="radio"/> 青ねぎ		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> ノンフライつくね	鶏	<input type="radio"/> とうふ	豆	<input type="radio"/> 青ねぎ		<input type="radio"/> チンゲンサイ						
	<input type="radio"/> とうふ	豆	<input type="radio"/> 青ねぎ		<input type="radio"/> 白ねぎ		<input type="radio"/> しめじ		<input type="radio"/> とうふ	豆	<input type="radio"/> たけのこ						
	<input type="radio"/> かまぼこ		<input type="radio"/> えのきだけ		<input type="radio"/> チキンピヨ	鶏	<input type="radio"/> パセリ		<input type="radio"/> とうもろこし		<input type="radio"/> かまぼこ						
	<input type="radio"/> えのきだけ		<input type="radio"/> けずりぶし		<input type="radio"/> とりがらスープ	鶏	<input type="radio"/> コンソメ	鶏 豚	<input type="radio"/> チキンピヨ	鶏	<input type="checkbox"/> 白ねぎ						
	<input type="radio"/> チキンピヨ	鶏	<input type="radio"/> だしこんぶ		<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> とりがらスープ	鶏	<input type="checkbox"/> ラーメンスープ	麦 豆 ゴ					
	<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> ぶたにく	豚					
	<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> みりん		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> ぶたにく	豚	<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> しょうが						
	<input type="radio"/> とりがらスープ	鶏	<input type="radio"/> しお		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> しょうが		<input type="radio"/> とりにく	鶏	<input type="checkbox"/> サラダあぶら						
	<input type="radio"/> ぶたにく	豚	<input type="radio"/> さばのみそに	鯖 豆	<input type="radio"/> こんにやく		<input type="checkbox"/> にんにく		<input type="checkbox"/> しおこしょう		<input type="checkbox"/> しおこしょう	麦 豆					
	<input type="radio"/> しょうが		<input type="radio"/> もやし		<input type="radio"/> いんげん		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="checkbox"/> しょうゆ	麦 豆					
	<input type="radio"/> にんにく		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> とりにく	鶏 豆	<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> だいずあぶら	豆	<input type="checkbox"/> とりがらスープ	鶏					
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> ほうれんそう		<input type="radio"/> あつあげ		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> こまつな		<input type="checkbox"/> でんぶん						
	<input type="radio"/> ほうれんそう		<input type="radio"/> たくあん	豆	<input type="checkbox"/> さとう		<input type="radio"/> とうふ	豆	<input type="radio"/> はくさい		<input type="checkbox"/> ごまあぶら	ゴ					
	<input type="radio"/> にんじん		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> だいず		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> きやべついり	鶏 豚					
	<input type="radio"/> もやし		<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> みりん		<input type="radio"/> トマト		<input type="checkbox"/> 白ごま	ゴ	<input type="checkbox"/> ひらつくね						
	<input type="checkbox"/> さとう		<input type="radio"/> みりん		<input type="radio"/> りょうりしゆ		<input type="checkbox"/> カレールー（甘口）	麦 り	<input type="checkbox"/> さとう	麦 豆	<input type="radio"/> もやし						
<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="checkbox"/> 白ごま	ゴ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> カレーこ		<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> きゅうり							
<input type="radio"/> みりん				<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="radio"/> とりがらスープ	鶏 り	<input type="radio"/> みりん		<input type="radio"/> にんじん							
<input type="radio"/> りょうりしゆ				<input type="radio"/> ちくわのいそべあげ	麦 豆	<input type="radio"/> とんかつソース				<input type="radio"/> とうもろこし							
<input type="checkbox"/> ごまあぶら	ゴ			<input type="checkbox"/> だいずあぶら	豆	<input type="radio"/> しおこしょう				<input type="checkbox"/> さとう	麦 豆						
<input type="radio"/> ぐだくさん	卵 麦 豆					<input type="radio"/> みかんシロップづけ				<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆						
<input type="radio"/> たまごやき						<input type="radio"/> バインシロップづけ				<input type="radio"/> こめず							
						<input type="radio"/> ももシロップづけ	もも										

1 2 日 (水)			1 3 日 (木)			1 4 日 (金)			1 7 日 (月)			1 8 日 (火)			1 9 日 (水)		
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう 豚汁 まぐろカツ きんぴらごぼう		コッペパン 小中) ジョアブルーベリー ウインナーのポトフ チキンピーンズ ポテトカップグラタン☆		ごはん ぎゅうにゅう 小中) ミルメークココア☆ 春雨スープ ダッカルビ ハートのコロッケ☆		ごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのスープ 肉団子の甘酢和え もちむぎ麺サラダ		もちむぎごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうカレー 大根サラダ スライスチーズ		ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 大豆とごぼうのミンチカツ ひじきの煮物						
	アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質						
	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> コッペパン	麦	<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				
こ ん だ て ざ い り ょう	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> 小中)		<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> もちむぎせいばく	大麦	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳			
	<input type="radio"/> はくさい		<input type="radio"/> ジョアブルーベリー	乳	<input type="radio"/> 小中) ミルメークココア		<input type="radio"/> だいこん		<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> はくさい				
	<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> ポークウインナー	豚	<input type="radio"/> はるさめ		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> にんじん				
	<input type="radio"/> じゃがいも		<input type="radio"/> きやべつ		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> わかめ		<input type="radio"/> とうふ	豆	<input type="radio"/> じゃがいも		<input type="radio"/> とうふ	豆			
	<input type="radio"/> しめじ		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> とうふ		<input type="radio"/> 青ねぎ		<input type="radio"/> トマト		<input type="radio"/> 青ねぎ				
	<input type="radio"/> 青ねぎ		<input type="radio"/> じゃがいも		<input type="radio"/> とうふ	豆	<input type="radio"/> 青ねぎ		<input type="radio"/> チキンピヨン	鶏	<input type="radio"/> りんご	り	<input type="radio"/> じゃがいも				
	<input type="radio"/> あぶらあげ	豆	<input type="radio"/> かぶ		<input type="radio"/> 青ねぎ		<input type="radio"/> チキンピヨン	鶏	<input type="radio"/> とりがらスープ	鶏	<input type="radio"/> ほうれんそう		<input type="radio"/> あぶらあげ	豆			
	<input type="radio"/> ぶたにく	豚	<input type="radio"/> パセリ		<input type="radio"/> チキンピヨン	鶏	<input type="radio"/> とりがらスープ	鶏	<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> とうもろこし	鶏	<input type="radio"/> けずりぶし				
	<input type="radio"/> しょうが		<input type="radio"/> コンソメ	鶏 豚	<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> しょうが		<input type="radio"/> みそ	豆			
	<input type="radio"/> けずりぶし		<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> にんにく		<input type="radio"/> だいずとごぼうの	麦 豆			
	<input type="radio"/> みそ	豆	<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> ミートボール	鶏 豚	<input type="radio"/> にんにく		<input type="radio"/> ミンチカツ	鶏 豚			
	<input type="radio"/> まぐろカツ	麦 豆	<input type="radio"/> とりにく	鶏	<input type="radio"/> とりにく	鶏	<input type="radio"/> とりにく		<input type="radio"/> だいずあぶら	豆	<input type="radio"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> だいずあぶら	豆			
	<input type="radio"/> だいずあぶら	豆	<input type="radio"/> しおこしょう		<input type="radio"/> しょうが		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> カレールー (甘口)	麦 り	<input type="radio"/> カレールー (中辛)	麦 り			
	<input type="radio"/> ごぼう		<input type="radio"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> きやべつ		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> たけのこ		<input type="radio"/> カレールー (甘口)	麦 り	<input type="radio"/> カレールー (中辛)	麦 り			
	<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> だいず	豆	<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> にんじん/しめじ		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> トマトケチャップ	鶏	<input type="radio"/> トマトケチャップ				
	<input type="radio"/> いんげん		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> にんじん/しめじ		<input type="radio"/> みそ	豆	<input type="radio"/> さとう		<input type="radio"/> さとう		<input type="radio"/> さとう				
	<input type="radio"/> こんにやく		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> みそ	豆	<input type="radio"/> さとう		<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> だいこん		<input type="radio"/> ひじき				
	<input type="radio"/> とりにく	鶏	<input type="radio"/> トマト		<input type="radio"/> さとう		<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> こめず		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> いんげん/にんじん				
	<input type="radio"/> さとう		<input type="radio"/> トマトケチャップ		<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> りょうりしゆ		<input type="radio"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> とうもろこし		<input type="radio"/> こんにやく				
	<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> 赤ワイン		<input type="radio"/> りょうりしゆ		<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> きゅうり		<input type="radio"/> だいず	豆			
<input type="radio"/> みりん		<input type="radio"/> さとう		<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> りょうりしゆ		<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> イタリアンドレッシング		<input type="radio"/> とりにく	鶏				
<input type="radio"/> りょうりしゆ		<input type="radio"/> コンソメ	鶏 豚	<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> りょうりしゆ		<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> スライスチーズ	乳	<input type="radio"/> さとう					
<input type="radio"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> りょうりしゆ		<input type="radio"/> しょうゆ				<input type="radio"/> しょうゆ	麦 豆				
<input type="radio"/> かつおだし		<input type="radio"/> ポテトカップグラタン	豆	<input type="radio"/> しょうゆ		<input type="radio"/> りょうりしゆ		<input type="radio"/> しょうゆ				<input type="radio"/> みりん					
				<input type="radio"/> ハッピー		<input type="radio"/> りょうりしゆ		<input type="radio"/> しょうゆ				<input type="radio"/> りょうりしゆ					
						<input type="radio"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> しょうゆ				<input type="radio"/> サラダあぶら					
						<input type="radio"/> かつおだし		<input type="radio"/> しょうゆ				<input type="radio"/> かつおだし					

○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・・・熱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）

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎：そば ピ：落花生 It：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 魷：いか ら：いくら ｶﾙ：オレンジ

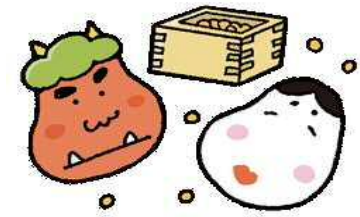
ｶﾅ：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 <：くるみ ｺﾞ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 ﾊﾞ：バナナ 豚：豚肉 ﾏｯ：まつたけ ｷﾓ：もも 芋：やまいも り：りんご ｾﾞ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦

20日(木)			21日(金)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28日(金)		
こんだて	コッペパン ぎゅうにゅう マカロニスー☆ 鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスー そばろ コーンしゅうまい		ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう 野菜たっぷりスー 白身魚フライ きやべつのツナマヨ和え		ごはん ぎゅうにゅう けんちん汁 かしわ飯の具 白菜のおひたし みかんクレープ☆		コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう コーンスー☆ ハンバーグのケチャップソース☆ ドレッシング和え		ごはん ぎゅうにゅう 高野豆腐のみそ汁 白身魚のレモン和え きやべつのおかか和え						
	アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質						
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン	麦	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> コッペパン	麦	<input type="checkbox"/> ごはん						
	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> おかかふりかけ		<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="checkbox"/> いちごジャム		<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳					
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	豆	<input type="checkbox"/> ビーフン	豆	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="triangle-up"/> だいこん/にんじん	豆	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> こうやどうふ	豆					
	<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> しめじ/青ねぎ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ		乳 麦 豆 豚	<input type="radio"/> わかめ							
	<input type="radio"/> とうふ		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> はくさい	<input type="radio"/> さといも	<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle-up"/> にんじん							
	<input type="checkbox"/> ABCマカロニ		<input type="triangle-up"/> 青ねぎ		<input type="triangle-up"/> しめじ	<input type="checkbox"/> けずりぶし	<input type="triangle-up"/> コーンクリーム			<input type="checkbox"/> じゃがいも							
	<input type="radio"/> ポークウインナー	豚	<input type="radio"/> とうふ	豚	だしこんぶ	<input type="triangle-up"/> パセリ	<input type="triangle-up"/> 青ねぎ	豆									
	<input type="triangle-up"/> ブロッコリー	鶏 豚 麦 豆	<input type="triangle-up"/> えのきだけ		<input type="radio"/> ペーコン	鶏 豚 麦 豆	しょうゆ			<input type="checkbox"/> クリームポタージュ	<input type="radio"/> みそ						
	コンソメ		ラーメンスー		<input type="triangle-up"/> パセリ		みりん			<input type="radio"/> とうにゅう	けずりぶし						
	しょうゆ		しょうゆ		コンソメ		しお	コンソメ		鶏 豚							
	しおこしょう				しょうゆ		しおこしょう	しおこしょう	鶏 豚								
	<input type="radio"/> グリルチキン		鶏 豆	<input type="checkbox"/> しょうが	鶏	<input type="radio"/> しるみざかなフライ	麦 豆	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	鶏	<input type="radio"/> とりぶたハンバーグ	鶏 豚	<input type="checkbox"/> でんぶん	豆				
	しょうが/にんにく	にんにく	<input type="checkbox"/> だいずあぶら	豆		<input type="triangle-up"/> にんじん/ごぼう	とんかつソース	しょうゆ									
	<input type="triangle-up"/> ソテーオニオン	豆	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> きやべつ	豆	<input type="checkbox"/> さとう		みりん							
	<input type="triangle-up"/> りんご	り	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> きゅうり		<input type="triangle-up"/> しいたけ/いんげん		麦 豆		<input type="triangle-up"/> レモンかじゅう							
	<input type="checkbox"/> さとう	麦 豆	<input type="triangle-up"/> たけのこ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> こんにやく	麦 豆		麦 豆	麦 豆								
	しょうゆ		<input type="triangle-up"/> いんげん	<input type="triangle-up"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> さとう												
	ウスターソース		<input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> まぐろあぶらづけ	豆		しょうゆ			<input type="triangle-up"/> きやべつ	<input type="triangle-up"/> にんじん						
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		しょうゆ	<input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ	豆		みりん/りょうりしゆ			<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> こまつな						
	りょうりしゆ	豆	みりん	豆			かつおだし		<input type="triangle-up"/> ブロッコリー	麦 豆	<input type="radio"/> かつおぶし	麦 豆					
	<input type="triangle-up"/> ごぼう/にんじん		<input type="radio"/> みそ		麦 豆 豚		<input type="checkbox"/> さとう		しょうゆ								
	<input type="triangle-up"/> きゅうり		<input type="radio"/> コーンしゅうまい				みりん										
	<input type="triangle-up"/> とうもろこし																
	<input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ						<input type="checkbox"/> さとう	麦 豆									
	<input type="checkbox"/> さとう	麦 豆					みりん										
	しょうゆ						<input type="checkbox"/> みかんクレープ	豆									

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。

三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象をくり返しながら、だんだんと暖かくなっていくといわれています。寒い冬が終わると、やがて春が訪れます。残りの寒い季節も、温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。



節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節が変わる節目の日です。現在は、立春の前の日だけを祝うようになりました。

節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立て、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



豆まきの豆、大豆を知ろう！



大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含み、栄養豊富な食品です。また、抗酸化作用のある大豆サポニンや、骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病の予防に役立つといわれています。



2月の給食には、おいしい豆料理がたくさん登場します！お楽しみに！



朝型生活の方が成績が良い？

生活習慣が朝型の人のほうが、夜型の人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという研究結果があります。

夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、学習意欲が低下したりするそうです。朝から元気に脳と体を働かせるためには、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえることが大切です。

今月の福崎町産野菜

白菜 大根 小松菜 きやべつ 大豆

中学校3年生リクエスト献立

卒業までに食べたい給食で、リクエストの多かったメニューを2月から3月のはじめにかけて、献立に取り入れています。

おいしく食べて、楽しい給食時間を過ごしてくださいね！（リクエストの多かったトメニューには☆がついています。）

給食で使用する食材の主な産地について、福崎町のホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○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・・・熱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）

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎：そば ピ：落花生 珪：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 魷：いか ら：いくら 牀：オレンジ

加：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 バ：バナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 珪：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦