令和5年　# 2月給食予定献立表(前半)　大阪府立泉南支援学校

2月のトピック！

2/3(金)節分

2/8(水)針供養、御事始め

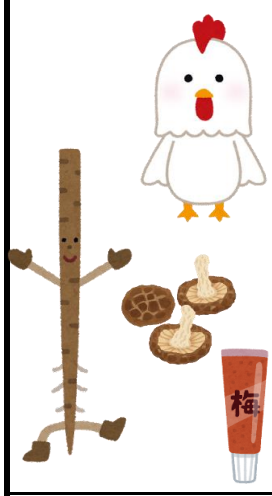
2/9(木)肉の日

2/11(土)建国記念の日

2/14(火)バレンタインデー

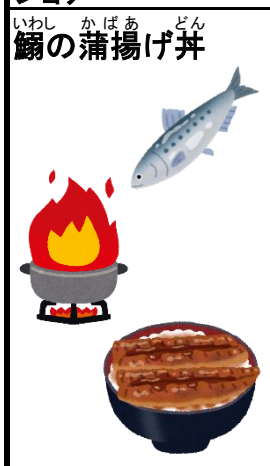
2/23(木)天皇誕生日

				あか	き	みどり
1日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 819kcal	鶏肉の梅焼き	とりにく	120g	○		
たんぱく質 41.8g		ばいにく	3.8g			
		さけ	4.75g			
		しお	0.5g			
脂質 30.2g		ばいにく	4.6g			○
		しそ	1g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		みりん	5g			○
		ごぼう	15g			○
		ほししいたけ	2g			○
		にんじん	5g		○	
		かたくりこ	1.5g		○	
		しろだし	1g			
		あぶら	1g		○	
	みぞれ汁	ぶたにく	30g	○		
		おろししょうが	1g			○
		だいこんおろし	26.5g			○
		しろねぎ	13g			○
		はくさい	40g			○
		カットほうれんそう	13.3g			○
		うすくちしょうゆ	4g			
		しお	0.5g			
		みりん	3g			
		かたくりこ	1.5g		○	
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.2g			



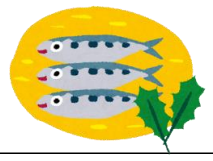
今年の恵方は南南東です！

				あか	き	みどり
2日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 789kcal	みそチゲ	ぶたにく	60g	○		
たんぱく質 31.5g		さけ	9.5g			
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		だいこん	50g			○
		にんじん	30g			○
		じゃがいも	40g		○	
脂質 29.0g		はねぎ	5g			○
		とりがらかん	2.7g			
		キムチ	20g			
		たまご	21g	○		
		コチュジャン	0.4g	○		
		あかみそ	8g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3g		○	
		みりん	4g			
	ナムル	もやし	50g			○
		きりぼしだいこん	3.2g			○
		ごまあぶら	3g		○	
		しお	0.3g			
		ちゅうかあじ	0.5g			
		しろごま	2g		○	
3日(金)	ジョア	ジョアプレーン	1ぽん	○		
エネルギー 901kcal	鰯の蒲揚げ丼	はいがまい	100g		○	
たんぱく質 32.6g		いわし	80g	○		
		さけ	9.5g			
		おろししょうが	1g			○
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
脂質 23.1g		てんぷらこ	20g			
		あぶら	8g		○	
		こいくちしょうゆ	10g			
		さけ	5g			
		さとう	6g		○	
		みりん	12g			
		しろごま	2g		○	
		くろごま	0.5g		○	
	おこと汁	ゆであずき	12.7g	○		
		にんじん	30g			○
		だいこん	50g			○
		いたこんにゃく	30g		○	
		ごぼう	10g			○
		さといも	30g		○	
		はねぎ	5g			○
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			
		うすくちしょうゆ	8g			
		さけ	9.5g			
		しお	0.2g			
	デザート	あまなっとう	1こ	○		



節分特集　～節分とは～

節分は、季節の変わり目である、立春、立夏、立秋、立冬の前日とされています。節分とは「季節を分ける」事を意味しています。江戸時代から、立春の前日を指す場合が多くなりました。
季節の変わり目は邪気（鬼）が入り込みやすいという事から、厄除けの為に豆まきを行ったり、柊に鰯の頭を刺したものを玄関に飾ったりするようになりました。また、ご利益を祈願して恵方巻を食べたりします。

豆まき		室町時代より豆（魔目＝鬼の目）をまくようになりました。炒った豆を使うのは、鬼の目を射るという意味があるそうです。
柊　鰯		鬼が入ってこないように玄関に柊　鰯を飾ります。鬼は柊のとげが目に刺さるのを恐れ、鰯の臭いを嫌うといわれています。
恵方巻		様々な説がありますが、恵方(吉とされる方角)を向いて太巻きを食べる習慣が大阪にあり、恵方巻のはじまりとされています。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

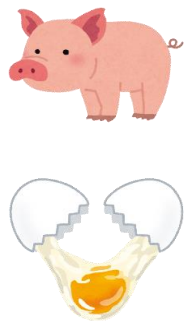
				あか	き	みどり
6日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	バターロール	1こ		○	
エネルギー 786kcal たんぱく質 31.5g 脂質 30.7g	ナポリタン	スパゲッティ	41g		○	
		しお	0.1g			
		ぶたひきにく	34g	○		
		あかワイン	6g			
		ウィンナー	30g	○		
		オリーブオイル	2g		○	
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		ピーマン	10g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトピューレ	4g			○
		トマトケチャップ	6g			
		トマトジュース	40g			○
		トマトかん	40g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	2g			
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		コンソメ	1g			
	和風(わふう)ポテトサラダ	じゃがいも	40g		○	
		ブロッコリー	15.2g			○
		コーン	12g			○
		かつおぶし	0.3g	○		
		しろだし	2g			
		うすくちしょうゆ	3g			
		しろこしょう	0.08g			
		す	1.5g			
		さとう	1.5g		○	
		あぶら	0.5g		○	
7日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 846kcal たんぱく質 27.4g 脂質 28.3g	冬野菜(ふゆやさい)カレー	はいがまい	100g		○	
		とりにく	60g	○		
		さけ	5g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		はくさい	30g			○
		だいこん	40g			○
		ごぼう	10g			○
		りんごピューレ	15.8g			○
		カレールウ	21g			
		さとう	5.5g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
		とりがらかん	2.6g			
		コンソメ	0.5g			
	焼(や)き野菜(やさい)	さつまいも	35g		○	
		にんじん	24g			○
		ブロッコリー	18g			○
		オリーブオイル	2g		○	
		しおこうじ	7g			

ジビエと野生鳥獣被害について

２月９日（木）は肉の日です。お肉は鶏、豚、牛が一般的ですが、他の動物もお肉として食べることができます。フランスでは古くから、狩猟により得た野生動物のお肉を「ジビエ」といって食べてきました。動物の命をいただく事は尊い事であり、肉から内臓、血液、骨にいたるまで無駄なく食用に活用され、命をいただく事に感謝する精神が受け継がれてきました。

現在、日本では野生動物が増えすぎており、その被害が深刻になっています。年間の被害額は150億円にも達しており、鹿とイノシシによるものが全体の６割を占めています。

そこで、被害の大きい鹿やイノシシを駆除し、その肉をジビエとして活用する動きがあります。
私達は命をいただく事で生きる事ができます。ジビエを通して感謝する心を育むことが大切だと思います。

				あか	き	みどり
8日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 737kcal たんぱく質 28.3g 脂質 36.6g	あんかけ揚(あ)げ麺(めん)	あげめん	50g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		さけ	9.5g			
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		だいこん	50g			○
		たまねぎ	50g			○
		たけのこせんぎり	30g			○
		もやし	50g			○
		あかピーマンスライス	13.3g			○
		きくらげ	2g			○
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	8g			
		しろこしょう	0.05g			
		とりがらかん	2.7g			
		ちゅうかあじ	1g			
	人参(にんじん)シリシリ	にんじん	50g			○
		いりたまご	18.2g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		みりん	1.5g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
	デザート	スイートポテト	1こ			
9日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 758kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.6g	他人丼(たにんどん) 	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		さけ	10.5g			
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		はくさい	40g			○
		ほししいたけ	2g			○
		たまご	23g	○		
		はねぎ	10g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	3g			
		こいくちしょうゆ	8g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しお	0.2g			
	もやしの梅(うめ)和(あ)え	カットわかめ	0.6g	○		
		オクラスライス	15g			○
		もやし	45g			○
		ごまあぶら	2g		○	
		うすくちしょうゆ	2g			
		みりん	1.5g			
		ばいにく	3g			
10日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 727kcal たんぱく質 32.1g 脂質 21.4g	菜飯(なめし)	はいがまい	95g		○	
		なめしのもと	3g			○
	関西風(かんさいふう)おでん	とりにく	50g	○		
		じゃがいも	30g		○	
		だいこん	50g			○
		こんにゃく	40g		○	
		さといも	30g		○	
		やきちくわ	32g	○		
		うずらたまご	30g	○		
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		しろだし	10g			
	白菜(はくさい)の浅漬(あさづ)け	はくさい	45g			○
		きりぼしだいこん	5.3g			○
		にんじん	10g			○
		うすくちしょうゆ	2g			
		みりん	1.5g			
		おろししょうが	0.5g			
		かつおぶし	0.3g	○		
		しお	0.2g			

お事汁とは（別名六質汁）

お事汁は、２月８日の「御事始め」に無病息災、豊作を祈願して食べる料理です。別名六質汁と言われ、芋、大根、人参、小豆、こんにゃく、ごぼうの６種類の食材を使った味噌汁です。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

令和5年

2月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり
13日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	コッペパン	1こ		○	
	肉団子(にくだんご)の	にくだんご	61g	○		
		ベーコン	10g	○		
	トマト煮込(にこ)み	オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
エネルギー 871kcal		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
たんぱく質 31.5g		グリルトマト	13.3g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトピューレ	16g			○
脂質 35.2g		トマトジュース	26.5g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3g		○	
		ポークブイヨン	10.6g			
		コンソメ	0.5g			
		しろこしょう	0.1g			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	50g			○
		ひじき	2g	○		
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		ロースハム	5g	○		
		マヨネーズたまごふしよう	10g		○	
14日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	麻婆丼(まーぼーどん)	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	60g	○		
		おろしにんにく	2g			○
		おろししょうが	2g			○
エネルギー 781kcal		あぶら	0.5g		○	
		トウバンジャン	0.4g	○		
たんぱく質 27.4g		テンメンジャン	9g	○		
		だいこん	60g			○
		あげナス	60g			○
脂質 28.1g		しろねぎ	10g			○
		さけ	1g			
		さとう	2g		○	
		ちゅうかあじ	1.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	春雨(はるさめ)の中華(ちゅうかあ)和え	はるさめ	6g		○	
		きくらげ	1g			○
		にんじん	15g			○
		もやし	20g			○
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	4g			
		す	6g			
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	1g		○	

太(ふと)く、長(なが)く！「一本(いっぽん)うどん」の紹介(しょうかい)

一本うどんは江戸時代(えどじだい)、京都(きょうと)のお店(みせ)が発祥(はっしょう)とされています。太(ふと)く、長(なが)く生(い)きるという意味(いみ)が込(こ)められており、親(した)しまれていました。うどんの太(ふと)さは親指(おやゆび)ほどで、かつ通常(つうじょう)よりも長(なが)く、丼(どんぶり)に１本(ぽんぽん)入(はい)って提供(ていきょう)されます。

通常(つうじょう)のうどんは１０分(ぷん)ほどで茹(ゆ)で上(あ)がるのに対(たい)して、一本(いっぽん)うどんは６０分(ぷん)かかるとも言(い)われています。とても手間(てま)がかかる料理(りょうり)ですが、それ以上(いじょう)に日本人(にほんじん)は縁起(えんぎ)を担(かつ)ぐことを大切(たいせつ)にしてきたという事(こと)が伺(うかが)えます。

				あか	き	みどり
15日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鯖(さば)のおろし	さば	80g	○		
		さけ	5.4g			
	ポン酢(ず)がけ	しお	0.8g			
		だいこんおろし	35.8g			○
		ほしがたにんじん	2.5g			○
エネルギー 737kcal		はねぎ	2.5g			○
		す	3.4g			
たんぱく質 32.6g		みりん	3.4g			
		うすくちしょうゆ	6.8g			
		レモンかじゅう	1.8g			○
脂質 25.0g		かつおこんぶだし	0.3g			
	味噌汁(みそしる)	たまねぎ	30g			○
		キャベツ	30g			○
		にんじん	15g			○
		あげナス	20g			○
		あかみそ	13g	○		
		かつおだし	2.3g			
		こんぶだし	1.2g			

バレンタイン特集(とくしゅう)「チョコレートの作(つく)り方(かた)」

衝撃(しょうげき)の事実(じじつ)！チョコレートは発酵食品(はっこうしょくひん)！

チョコレートはカカオという実(み)をベースに作(つく)られます。カカオの実(み)を割(わ)ると、中(なか)から白(しろ)い果肉(かにく)に包(つつ)まれた種(たね)が出(で)てきます。これを使用(しよう)しますが、まずはじめにこれをバナナの皮(かわ)などで包(つつ)んで発酵(はっこう)させます。発酵(はっこう)の工程(こうてい)が一番大切(いちばんたいせつ)で、チョコレート独特(どくとく)のよい香(かお)りを引(ひ)き出(だ)します。

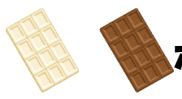
カカオの実(み)

カカオマス、ココアバターを作(つく)る

発酵(はっこう)したカカオ豆(まめ)を乾燥(かんそう)、焙煎(ばいせん)します。カカオ豆(まめ)には皮以外(かわいがい)にもお米(こめ)と同様(どうよう)の胚芽(はいが)があり、細(こま)かく砕(くだ)いてその部分(ぶぶん)を取(と)り除(のぞ)きます。細(こま)かく砕(くだ)いたものをカカオニブと言(い)います。カカオ豆(まめ)の成分(せいぶん)の40～50%は油分(ゆぶん)ですので、カカオニブをすり潰(つぶ)すと滑(なめ)らかな液体状(えきたいじょう)になります。これがカカオリカーです。カカオリカーを固(かた)めたものがカカオマス、圧搾(あっさく)して油分(ゆぶん)だけ取(と)り除(のぞ)いたものをココアバターと言(い)います。

ココアバター

ホワイトチョコはココアバターがベース！



カカオマス、ココアバター、砂糖(さとう)、乳製品(にゅうせいひん)を組(く)み合(あ)わせて混(ま)ぜて固(かた)めたものがチョコレートです。ホワイトチョコにはカカオマスが使(つか)われていません。

				あか	き	みどり
16日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	梅(うめ)おろしうどん	うどん	200g		○	
		あぶら	5g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		さけ	9.5g			
		だいこんおろし	45.5g			○
		はくさい	30g			○
		はねぎ	10g			○
エネルギー 744kcal		オクラスライス	32g			○
		ばいにく	10g			
たんぱく質 30.7g		うすくちしょうゆ	7g			
		みりん	4.5g			
		かつおこんぶだし	1g			
脂質 31.1g		かつおだし	3.5g			
		こんぶだし	1.5g			
		しお	0.5g			
		しろごま	2g		○	
	焼(や)き牛肉(ぎゅうにく)コロッケ	やきぎゅうにくコロッケ	1こ			
	デザート	カップでヤクルト	1こ	○		

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

				あか	き	みどり
17日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こくとうぱん	1こ		○	
	ポークシチュー	ぶたにく	60g	○		
		あかワイン	9.5g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		オリーブオイル	1g		○	
エネルギー 823kcal		おろしにんにく	2g			○
		たまねぎ	50g			○
たんぱく質 35.7g		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
		マッシュルーム	13.5g			○
脂質 24.4g		トマトかん	6.5g			○
		デミグラスソース	70.6g			
		りんごピューレ	8g			○
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		ポークブイヨン	13.5g			
		コンソメ	1g			
		パセリフレーク	0.05g			○
		コーンスターチ	1.3g			
	ピクルス	だいこん	50g			○
		グリルトマト	13.2g			○
		きパプリカスライス	13.2g			○
		ワインビネガー	5g			
		さとう	4g		○	
		しお	0.2g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
22日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	カレーピラフ	はいがまい	47.5g		○	
		ウィンナー	25g	○		
		たまねぎ	25g			○
		にんじん	7g			○
エネルギー 868kcal		コーン	9.6g			○
		しろこしょう	0.05g			
たんぱく質 29.0g		しお	1.2g			
		カレーこ	1.5g			
		コンソメ	1g			
脂質 30.7g	コーンポタージュ	とりにく	40g	○		
		しろワイン	9.5g			
		しお	0.2g			
		オリーブオイル	1g		○	
		はくさい	30g			○
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	20g			○
		スイートコーン	24g			○
		コーン	19g			○
		かぼちゃ	30g			○
		しろこしょう	0.05g			
		シチューフレーク	21g			
		パセリフレーク	0.05g			○
	デザート	ソフール　レモン	1こ	○		

				あか	き	みどり
24日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	ハニーバンズ	1こ		○	
	ボルシチ	ぶたにく	60g	○		
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 800kcal		にんじん	30g			○
		たまねぎ	50g			○
たんぱく質 33.8g		ビーツ	30g			○
		だいこん	30g			○
		トマトピューレ	10g			○
脂質 26.5g		トマトジュース	10g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
		す	1.5g			
		さとう	3g		○	
		コンソメ	0.5g			
		とりがらかん	2.5g			
		あかワイン	5g			
	ごぼうとコーンのサラダ	ごぼう	20g			○
		マカロニ	11g		○	
		コーン	22g			○
		みりん	1.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		マヨネーズたまごふしよう	9g		○	
27日(月)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鶏(とり)の唐揚(からあ)げ	とりにく	120g	○		
		おろししょうが	1.3g			○
		おろしにんにく	1.3g			○
		しお	0.8g			
エネルギー 911kcal		しろこしょう	0.05g			
		さとう	0.67g		○	
たんぱく質 35.3g		さけ	1.3g			
		ちゅうかあじ	1g			
		こむぎこ	10.67g		○	
		かたくりこ	10.67g		○	
脂質 33.3g		あぶら	12g		○	
	具沢山味噌汁(ぐだくさんみそしる)	たまねぎ	40g			○
		はくさい	30g			○
		にんじん	30g			○
		あげナス	40g			○
		だいこん	40g			○
		あかみそ	14g	○		
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	3g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
28日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ハヤシライス	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		あかワイン	9.5g			
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 844kcal		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
たんぱく質 34.2g		マッシュルーム	15g			○
		とりがらかん	2.55g			
		さとう	4g		○	
脂質 26.7g		りんごピューレ	10.5g			○
		トマトピューレ	13.5g			○
		トマトジュース	13.5g			○
		デミグラスソース	50g			
		コンソメ	1g			
		ウスターソース	3g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.5g			
		こむぎこ	8g		○	
	白菜(はくさい)のゆずの香(かあ)和え	はくさい	50g			○
		にんじん	15g			○
		ちくわスライス	10.5g	○		
		ほししいたけ	1.5g			○
		ゆず	0.6g			○
		さとう	3.5g		○	
		す	5g			
		しお	0.2g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		ゆずかじゅう	0.26g			○

ザンギと唐揚げの違い！潜入レポート

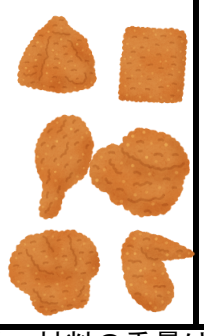
北海道民(ほっかいどうみん)は唐揚(からあ)げのことをザンギと言(い)います。では、唐揚(からあ)げとザンギはどう違(ちが)うのか。実際(じっさい)にザンギ発祥(はっしょう)のお店(みせ)に行(い)った時(とき)の事(こと)を振(ふ)り返(かえ)ります。

ザンギは釧路発祥(くしろはっしょう)の料理(りょうり)！

ザンギは北海道釧路市(ほっかいどうくしろし)のお店(みせ)が発祥(はっしょう)です。名前(なまえ)の由来(ゆらい)は中国語(ちゅうごくご)の炸鶏(ざーちー)（ザーチー）に運(うん)（ん）をつけてザンギとしたそうです。炸(ざー)は揚(あ)げるという意味(いみ)。

違(ちが)いはタレと部位(ぶい)！

ザンギを注文(ちゅうもん)すると、鶏(とり)の唐揚(からあ)げと一緒(いっしょ)にタレの入(はい)った小皿(こざら)がついてきます。タレの味(あじ)は甘酸(あまず)っぱい醤油(しょうゆ)味(あじ)だったと思(おも)います。これをつけて食(た)べます。唐揚(からあ)げは、色々(いろいろ)な部位(ぶい)が一緒(いっしょ)に出(で)てきます。丸鶏(まるどり)を無駄(むだ)なく使(つか)っている印象(いんしょう)。下味(したあじ)にはあまり違(ちが)いを感(かん)じませんでした。雰囲気(ふんいき)、味(あじ)ともに最高(さいこう)でした。



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。