

WEB版

Table with 7 columns: 日 (Date), よび (Day), こんだて (Menu), 特定原材料等のアレルギー (Allergens), 熱や力になる食品 (Hot/High Energy Foods), 血や肉・骨になる食品 (Blood/Muscle/Bone Foods), 体の調子を整える食品 (Body Regulation Foods), おしらせ (Notice). Rows include dates from 1月 to 26日 with menu items like ごはん, パン, and their ingredients.

- 1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

2月2日は「節分」-大豆のひみつ-

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか。ちょっと聞いてみましょう。

私の名前は大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防の鉄や、質の良いたんぱく質、食物繊維、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私たちがたくさん食べて元気になってくださいな。

大豆からできる食べ物の

