

Table with 8 columns: 日にち, ようび, こんだて, 特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目), 熱や力になる食品 (主に炭水化物, 脂肪), 血や肉・骨になる食品 (主にたんぱく質, カルシウム), 体の調子を整える食品 (主にビタミン類(A・C)), おしらせ. Rows include dates from 1st to 28th with food items and allergen information.

- 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, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 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。

いろいろな豆

大豆
加工品に使われる黄大豆
のほかに、腎大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆
金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき
赤い色に魔力の力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう
青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆
ひよこのような形をしていてガルバンソーとも呼ばれています。

レンズ豆
ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来ともいわれています。