

3日 (月) 2月2日 節分の日給食	4日 (火) 大豆の変身(油揚げ)	5日 (水) 中3 リクエスト給食★	6日 (木) もうすぐ大阪・関西万博 どのパビリオンが気になる? 英国の料理	7日 (金) 大豆の変身(みそ・納豆)
大豆の変身(水煮大豆)	こぎつね カレーうどん ◎吉野くず 入りうどん 油揚げ さとう しょう油 みりん とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 白菜 春菊 ◎青ねぎ カレールウ カレー粉 さとう だしの素 白だし かたくり粉 かつおだしパック 昆布	わかめごはん ◎こめ おおむぎ わかめごはんの素 ★たらの レモンソースかけ たら(でん粉付) 油 レモン汁 しょう油 さとう 飛鳥汁 とり肉 にんじん 白ねぎ 白菜 じゃがいも 厚揚げ だしの素 みそ 白みそ バター 牛乳 かつおだしパック 酒 ピーマン春雨 豚肉 春雨 ピーマン にんじん しょうが 油 しょう油 さとう 酒 ごま油	パン パン ★スコッチエッグ スコッチエッグ ケチャップ キャベツの カレーソテー キャベツ もやし たまねぎ ピーマン えりんぎ コンソメ こしょう しょう油 カレールウ カレー粉 牛乳 牛乳 牛乳 スコッチブロス ペーコン 押し麦 にんじん 小松菜 かぼちゃ セロリ トマト たまねぎ ケチャップ コンソメ さとう こしょう アップルジャム アップルジャム	ごはん ◎こめ ★さばのみそ焼き さば しょうが みそ さとう しょう油 酒 みりん かたくり粉 チンゲンサイの ゆず香和え チンゲンサイ にんじん もやし ゆず果汁 酢 みりん さとう しょう油 牛乳 牛乳 きのこぼろ汁 とり肉 しょうが かぶ にんじん たまねぎ 春菊 白ねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ 酒 油 しょう油 みりん 塩 かたくり粉 ごま油 白だし うるめ節 納豆 納豆
ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳 いわしの梅煮 いわしの梅煮 鬼よけ汁 とうふ 油揚げ にんじん ほうれん草 ツナマヨ和え ほうれん草 にんじん もやし ツナ ノンエッグ マヨネーズ しょう油 つぶマスタード 味付けのり 味付けのり	エネルギー 小 670kcal 大 844kcal たんぱく質 小 32.5g 大 39.3g	エネルギー 小 681kcal 大 877kcal たんぱく質 小 28.4g 大 39.2g	エネルギー 小 624kcal 大 821kcal たんぱく質 小 23.2g 大 29.8g	エネルギー 小 635kcal 大 802kcal たんぱく質 小 27.5g 大 33.3g

10日 (月) 大豆の変身(厚揚げ)	11日 (火) 建国記念の日	12日 (水) 中3 リクエスト給食★ 大豆の変身(高野豆腐)	13日 (木) バレンタイン給食	14日 (金) ★ハヤシライス
たぬきごはん ◎こめ ◎青ねぎ 天かす 青のり とりからスープ しょう油 さとう みりん ★とり肉のから揚げ とり肉 しょうが にんにく かたくり粉 はくりき粉 しょう油 さとう 酒 油 牛乳 牛乳 もやしのごま酢和え もやし にんじん きゅうり ごま 酢 さとう しょう油 厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ レタス えのきたけ わかめ うるめ節 みそ	建国記念の日 食材名の横に 「◎」がついた食材は 奈良県産や 奈良県の特産品!! ならけん 奈良県	★ごはん ◎こめ かみかみ たこメンチ たこメンチ 油 高野豆腐の煮物 高野豆腐 たまねぎ にんじん さやいんげん だしの素 しょう油 さとう みりん 牛乳 牛乳 ★豚汁 豚肉 切り干し大根 にんじん ごぼう かぶ えのきたけ こんにやく ごま油 みそ だしの素 昆布茶 かつおだしパック	食パン 食パン ハート型 ハンバーグ ハンバーグ たまねぎ レモン汁 マーガリン しょう油 みりん 酒 かたくり粉 粉ふきいも じゃがいも 塩 こしょう 牛乳 牛乳 ABCスープ とり肉 ABCマカロニ たまねぎ にんじん レタス どうもろこし さつまいも 油 コンソメ こしょう チョコレートソース チョコレートソース	◎こめ おおむぎ 豚肉 たまねぎ にんじん 赤パプリカ なす 小松菜 グリーンピース 赤ぶどう酒 ハヤシルウ ウスターソース 油 コンソメ さとう バレンタイン 手作りミニ フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 さとう バター 粉糖 チョコスプレー 牛乳 牛乳 きのこソテー ローズハム ぶなしめじ えりんぎ えのきたけ キャベツ もやし アスパラガス にんにく ガーリック粉末 コンソメ 油 こしょう
エネルギー 小 749kcal 大 952kcal たんぱく質 小 32.7g 大 41.3g		エネルギー 小 705kcal 大 875kcal たんぱく質 小 26.5g 大 32.2g	エネルギー 小 804kcal 大 949kcal たんぱく質 小 30.8g 大 35.5g	エネルギー 小 788kcal 大 934kcal たんぱく質 小 29.6g 大 37.2g

**ソイアターク!!**

大豆はいろいろな食品に変身できるのだ!

大豆はたんぱく質が豊富で、カルシウムも豊富です。また、ビタミンB群も含まれています。

今年も鬼を退治するぞ!

## 大豆のへんしん

大豆の加工方法:

- 大豆 → 煮豆 → 絞ったかす → おから
- 大豆 → 絞る → 大豆油
- 大豆 → 炒って粉にする → きな粉
- 大豆 → すりつぶして絞る → 絞汁を固める → 豆腐 → 高野豆腐 (干して乾燥させる)
- 豆腐 → 切って油で揚げる → 油揚げ・厚揚げ
- 豆腐 → 豆腐の水気をきり、いろいろな材料を混ぜ合わせて油で揚げる → がんもどき
- 大豆 → 納豆菌で発酵させる → 納豆
- 大豆 → 大豆を加工 → 大豆ミート
- 大豆 → 大豆を加工 → 味噌・しょうゆ

17日 (月)		18日 (火) 大豆の変身(大豆ミート)		19日 (水) 大豆の変身(とうふ)		20日 (木)		21日 (金) 大豆の変身(いり大豆)	
★牛丼 ◎こめ おおむぎ 牛肉 たまねぎ ほうれん草 白ねぎ こんにやく しょう油 だしの素 さとう みりん	牛乳 牛乳 さわにわん かまぼこ 里いも 大根 たけのこ ごぼう みつば えのきたけ とうふ 花ふ うめ節 しょう油 酒 みりん	大豆ミート スパゲティ スパゲティ 大豆ミート 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン なす さやいんげん トマト えりんぎ りんごピューレ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース とんかつソース しょう油 コンソメ さとう 油 塩 こしょう 赤ぶどう酒	牛乳 牛乳 ごぼうサラダ ごぼう にんじん とうもろこし ドレッシング みかん ゼリーミックス みかん ◎奈良県産 みかんゼリー	ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳 かつおの りんごソース かつお (でん粉付) 油 りんごピューレ 酢 さとう しょう油 とうふサラダ とうふ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ドレッシング	ちゃんこ汁 とり肉 白菜 にんじん ごぼう ◎青ねぎ しょうが こんにやく 油 酒 だしの素 しょう油	米粉パン ◎米粉パン 牛乳 牛乳 タンドリーチキン とり肉 にんにく カレー粉 ケチャップ ウスターソース ヨーグルト 塩 花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ ドレッシング	牛乳 牛乳 ★ボークビーンズ 豚肉 ミックス豆 グリーンピース にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも コンソメ ケチャップ トマトピューレ 生クリーム さとう 油 赤ぶどう酒 ハヤシルウ デミグラスソース こしょう ウスターソース	奈良茶めし ◎こめ おおむぎ いり大豆 しょう油 酒 塩 ◎ほうじ茶 ★柿の葉寿司 (さけ) ◎柿の葉寿司 (さけ) ★肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく 油 さとう しょう油 みりん だしの素	牛乳 牛乳 吉野汁 とり肉 里いも 大根 にんじん しいたけ 春菊 油揚げ しょう油 みりん 白だし うめ節 ◎くず粉
エネルギー たんぱく質	小 708g 大 898g 小 29.7g 大 37.3g	エネルギー たんぱく質	小 615g 大 774g 小 24.6g 大 30.5g	エネルギー たんぱく質	小 602g 大 763g 小 25.0g 大 31.1g	エネルギー たんぱく質	小 785g 大 943g 小 30.6g 大 40.6g	エネルギー たんぱく質	小 785g 大 980g 小 30.6g 大 39.0g



24日 (月)

**振替休日**

**食堂にポストを  
おいています。  
メニューのリクエストや  
感想、お手紙など  
おまちしていまーす!!**

※献立や材料は、都合により  
変更する場合があります。  
ご了承ください。

25日 (火)  
もうすぐ大阪・関西万博  
どのパビリオンが気になる?  
**フィリピンの料理**

ガーリックライス ◎こめ おおむぎ にんにく ガーリック粉末 たまねぎ にんじん とうもろこし コンソメ サフランライスの素 牛乳 牛乳 アドボ とり肉 にんにく みりん さとう しょう油 酢 かたくり粉	パンシット (焼きビーフン) ビーフン 豚肉 にんじん たけのこ にら たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが 油 酒 こしょう 中華だし しょう油 ごま油 ニラガ (野菜スープ) 焼き豚 チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ 中華だし こしょう しょう油 ごま油
---	---

エネルギー  
たんぱく質

小 673g 大 851g  
小 30.9g 大 39.0g

26日 (水)  
**大豆の変身(きな粉・豆乳)**

親子丼 ◎こめ おおむぎ とり肉 たまねぎ 小松菜 にんじん ◎青ねぎ 油揚げ かまぼこ ふ 卵 かたくり粉 しょう油 さとう みりん だしの素 酒	牛乳 牛乳 大和まなちりめん ◎大和まな漬け ちりめんじゃこ キャベツ ごま ごま油 さとう しょう油 みりん 酒 手作り きな粉豆乳プリン アガー 豆乳 さとう きな粉
---	--

エネルギー  
たんぱく質

小 714g 大 905g  
小 31.9g 大 39.3g

27日 (木)  
**中3 リクエスト給食★**

パン パン 豚肉の トマトソテー 豚肉 さやいんげん たまねぎ ピーマン なす トマト えりんぎ マッシュルーム ケチャップ ウスターソース コンソメ 油 赤ぶどう酒 こしょう	牛乳 牛乳 ★ハッシュドポテト ハッシュドポテト 油 塩 ★さつまいもの クリームスープ ベーコン さつまいも かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ ソテーオニオン コンソメ 油 こしょう 上新粉 牛乳 バター
---	---

エネルギー  
たんぱく質

小 751g 大 976g  
小 25.9g 大 33.4g

28日 (金)  
**高3 リクエスト給食★**

**大豆の変身(えだ豆)**

★ビビンバ ◎こめ おおむぎ ほうれん草 にんじん もやし にんにく 大根 白菜キムチ 酒 ごま油 しょう油 さとう みりん 中華だし トウバンジャン コチジャン すりごま かたくり粉 ミルメーク ミルメーク	牛乳 牛乳 えだ豆 えだ豆 塩 ★春雨キムチスープ 春雨 とうふ 白菜 にんじん にら たまねぎ こしょう 中華だし 酒 みりん しょう油 とりがらスープ コチジャン キムチの素 ごま油
--	---

エネルギー  
たんぱく質

小 704g 大 886g  
小 27.7g 大 34.6g

**給食のメニューを  
外出先でも確認できます!!**

給食のメニューだけでなく  
給食の写真や  
給食時間の様子、  
調理員さんのお仕事、  
さらに寄宿舎の食事についても  
いろいろ紹介しています。  
ぜひのぞいてみてくださいね!!

アクセスは  
こちら

給食に毎日出ている「牛乳」。日によって牛乳の味が  
違うと覚えることはありませんか?牛乳は生きている牛から生産  
されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が  
変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多く  
とるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、  
秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味になります。  
冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

**冬の牛乳は味が濃い!?**

夏…乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味

秋から春先…  
乳脂肪分が多い濃厚な味