

Main table with columns for Date (日), Menu (献立), Ingredients (使用する食品名), Allergen info (アレルギー表示義務7品目), Energy/Fat (エネルギーたんぱく質), and Calorie (kcal). Rows include various meals like Butter roll, Chicken cream soup, etc.

節分献立

作ってみよう★給食メニュー

青のりポテトビーンズ 6日実施

- <材料> <4人分> <切り方> <作り方>
じゃが芋 中1個 1.5cm角切り
乾燥大豆 40g 洗って水に浸けておく
かえり煮干し 大さじ2
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量
青のり 大さじ1
食塩 少々

異なる食感と青のりの香りが織りなすハーモニーが最高です。

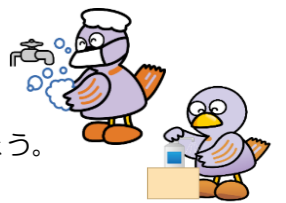


大豆
加工品や調味料など、日本の食事に欠かせない大豆は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。現在、沖縄県を除き全国的に栽培されています。しかし、国内自給率は3~4%で、大半は輸入されています。
<参考> (公財) 日本豆類協会HP

今月の北本産野菜の使用予定「人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ・地粉」

うがい・手洗いでかぜ予防!

食事の前の手洗いはていねいに、消毒もしましょう。



アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。献立担当 北本市学校栄養士会