

日曜日	主役	(パルパツ)	赤のしほとひん ちやんとやばねになる	黒のしほとひん はたらくちからになる	緑のしほとひん からだのちよつしほせのえる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
3月	おかめふりかけごはん (小麦・大豆)	たまご あまのり フロッグ チキン ちくせんに ちまき ちまき	たまご あまのり ちくせんに ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	400	9.2	0.7
4日	ごはん	ソーメン あけさ ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	414	7.9	1.2
5日	わかめふりかけごはん	ソーメン あけさ ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	385	7.6	0.9
6日	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	403	8.4	0.8
7日	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	375	8.0	1.0
10月	あおなふりかけごはん	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	377	7.6	1.2



けんこくきねんのひびき

11日	火	わかめふりかけごはん	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	405	11.4	0.8
12日	水	おかめふりかけごはん (小麦・大豆)	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	405	11.4	0.8
13日	木	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	393	9.0	0.9
14日	金	ごはん	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	388	7.0	1.3
17日	月	わかめふりかけごはん	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	402	8.1	1.2
18日	火	あおなふりかけごはん	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	413	11.0	1.2
19日	水	ごはん	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	399	7.6	1.1
20日	木	おかめふりかけごはん (小麦・大豆)	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	365	7.1	0.8
21日	金	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	389	10.3	1.1

ふりかけえきゅうじつ 振替休日

24日	月	わかめふりかけごはん	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	400	9.2	0.7
25日	火	わかめふりかけごはん ★TEAM HATTORIが1日オフ	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	400	9.2	0.7
26日	水	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	393	7.5	0.7
27日	木	あおなふりかけごはん	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	400	9.0	0.7
28日	金	おかめふりかけごはん (小麦・大豆) ★高知県の郷土食	たまご あまのり ちまき ちまき	たまご あまのり ちまき	たまご あまのり ちまき	360	7.0	0.6

大豆のおはなし

「細の肉」とよばれるほど栄養素が豊富に含まれています。

★含まれる栄養素★

- ◇たんぱく質: 体をたくる大切な栄養素
- ◇鉄: 貧血を防ぐ
- ◇食物繊維: おなかの調子を整え、便秘を防ぐ

- ◇イソフラボン: 更年期障害や骨粗しょう症を防ぐ
- ◇サポニン: 生活習慣病予防に役立つ
- ◇レシチン: 記憶力に役立つ

★大豆Q&A★

- 豆腐一丁(300g)や納豆1パック(50g)には何gの大豆が使われている?
- 豆腐は木綿や絹ごしなど、作り方によって違うが、大体77～90g。
- 納豆には25g程の大豆が使われています。
- 大豆にはどんな種類がある?
- 普通の大豆(黄大豆)の他、おせち料理に登場する煮豆(黒大豆)、ういす餅の原料ともされる青大豆などがあります。

今月の
TEAM HATTORI
コラボメニュー・・・
2月25日(火)
「かぶと豚肉のほっこり煮」
です!

担当栄養士
杉本 朋輝
橋本 麗
勢西真里加

平均値	391	8.5	1.0
-----	-----	-----	-----

小さいけれど、動きまわると大豆が登場します!
今月の献立の中にも大豆が登場します!
見つけて食べてみてくださいね!



◎豆類の1日当たりの摂取量は、
100g以上が目標準となっています。
厚生労働省「健康日本21」より

◆お魚のメニューは極力骨は取り除いておりますが、小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。
◆材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。