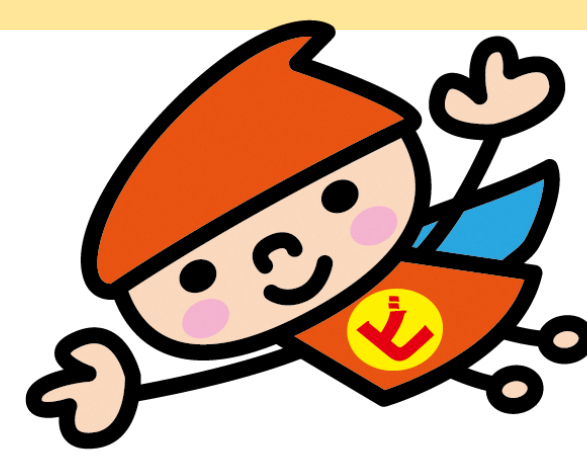


1月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

寒くなると、風邪やウイルス性の感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりにとって体調を整え、感染症に負けないからだをつくりましょう。感染症の予防には、免疫機能を正常に働かせることも重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

かん せん しょう よ ぼう
感染症予防に「**ビタミンACE**」を！



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

令和4年12月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会



来月は、大阪国際大学短期大学部の学生が考案したレシピを取り入れた、「コラボ給食」を実施します。
お楽しみに！

11
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・ぶりの照焼き
- ・筑前煮
- ・なます
- ・きな粉だんご
- ・すまし汁

868kcal

12
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・照焼きハンバーグ
- ・ポトフ
- ・いかのマリネ
- ・ふかしさつま芋
- ・コンソメスープ

881kcal

13
金



- ・ツイストパン ・牛乳
- ・スパゲティミートソース
- ・バジルチキン
- ・ごぼうマヨサラダ
- ・コンソメスープ

882kcal

16
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・根菜カレーライス
- ・トンカツ・ソース
- ・キャベツのサラダ
- ・フルーツミックス缶

1022kcal

17
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・ホイコウロウ
- ・かぼちゃコロケ
- ・チンゲン菜と厚揚げの煮物
- ・かぶのスープ

944kcal

18
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・ほうれん草のごま和え
- ・豚汁

837kcal

19
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・ビビンバ風炒め
- ・れんこんのからあげ
- ・きゅうりのナムル
- ・中華スープ

823kcal

20
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・鶏肉のチーズ焼き
- ・キャベツのサラダ
- ・野菜スープ

831kcal

23
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・マーボー豆腐丼
- ・春巻
- ・えびとチンゲン菜の和え物
- ・炒り卵
- ・黄桃缶

946kcal

24
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・いかとキャベツの和え物
- ・しゅうまい
- ・中華スープ

825kcal

25
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・ピリ辛肉じゃが
- ・ひじきの炒め煮
- ・キャベツのおひたし
- ・すまし汁

941kcal

26
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・さけの塩焼き
- ・鶏肉と里芋のごまみそ煮
- ・水菜のはりはり煮
- ・すまし汁

736kcal

27
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・関東煮
- ・春菊のかきあげ
- ・ほうれん草のおひたし
- ・みそ汁

825kcal

30
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・あじのカレームニエル
- ・白菜のクリーム煮
- ・いかときゅうりのピクルス
- ・コンソメスープ

794kcal

31
火



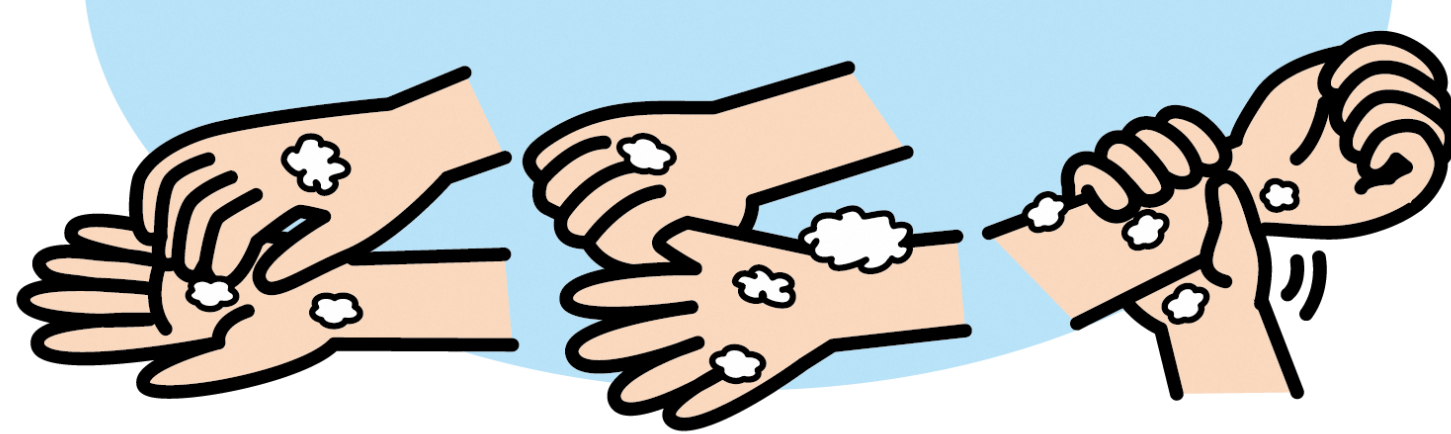
- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉の天ぷら
- ・こんにゃくちりめん
- ・白菜のおかか和え
- ・みそ汁

862kcal

て あら み なお
手洗いを直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化してきましたね。寒くなると雑になってしまいがちな手洗いですが、石けんを使って、丁寧に洗うよう心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

