

5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

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

新年度が始まり、新しい環境にも慣れてきた一方で、そろそろ疲れが出てくるころかもしれませんね。

朝食は、眠っていた体や脳を目覚めさせて活動モードへ切り替え、生活リズムをととのえるためにとても大切な食事です。体がだるい、元気がないなどの症状があるひとは、一度毎日の朝食を見直してみましよう。

令和5年4月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

朝ごはんクイズ 正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を選んでみましょう。

Q1 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?
 A: 下がる
 B: 上がる

Q2 脳のエネルギーになる食べものはどっち?
 A: ごはん
 B: 野菜炒め

Q3 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?
 A: 目玉焼きとサラダ
 B: ドーナツとポテト



Q1・・B 眠っている間に下がった体温が戻り、元気に動くことができます。
 Q2・・A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
 Q3・・A 体を作るもとになるたんぱく質(卵)と体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

1月

- ・ごはん ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・揚げきんぴら
- ・白菜ときゅうりの和え物
- ・みそ汁

884kcal

2火

- ・たきこみごはん ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・春野菜のかきあげ
- ・柏餅
- ・たけのこのすまし汁

876kcal

3水 憲法記念日

4木 みどりの日

5金 こどもの日

8月

- ・コーンピラフ ・牛乳
- ・スープパスタ
- ・キャベツのソテー
- ・ポイルブロッコリー
- ・フルーツミックス缶

1100kcal

9火

- ・ごはん ・牛乳
- ・さわらの香味焼き
- ・ちくわの天ぷら
- ・こんにゃくのピリ辛煮
- ・みそ汁

853kcal

10水

- ・ごはん ・牛乳
- ・カレーライス
- ・カマンベールチーズコロッケ
- ・フレンチサラダ
- ・黄桃缶

955kcal

11木

- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉と野菜の炒め物
- ・春巻
- ・かぼちゃのサラダ・マヨネーズ(小袋)
- ・中華スープ

1038kcal

12金

- ・ごはん ・牛乳
- ・タッカルビ風
- ・ひじきの炒め煮
- ・粉ふきいも
- ・中華スープ

806kcal

15月

- ・ごはん ・牛乳
- ・さわらの天ぷら
- ・厚揚げの炒め煮
- ・チンゲン菜のおかか和え
- ・豚汁

893kcal

16火

- ・さけピラフ ・牛乳
- ・豚肉のマスタード炒め
- ・カントリーポテト
- ・いか入りドレッシング和え
- ・コンソメスープ

967kcal

17水

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉と野菜の生姜炒め
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・マンゴー缶
- ・中華スープ

750kcal

18木

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・じゃこピーマン
- ・キャベツのおひたし
- ・すまし汁

816kcal

19金

- ・ごはん ・牛乳
- ・プルコギ
- ・もやしのサラダ
- ・大学芋
- ・中華スープ

907kcal

22月

- ・ごはん ・牛乳
- ・ポークチャップ
- ・フライドポテト
- ・いかとキャベツの和え物
- ・コンソメスープ

892kcal

23火

- ・ごはん ・牛乳
- ・肉豆腐
- ・ひじきと大豆の煮物
- ・にんじんしりしり
- ・すまし汁

884kcal

24水

- ・ごはん ・牛乳
- ・ホイコウロウ
- ・しゅうまい
- ・ビーフソテー
- ・中華スープ

875kcal

25木

- ・ごはん ・牛乳
- ・さばのみそ焼き
- ・豚もやし炒め
- ・切干大根の煮物
- ・すまし汁

866kcal

26金

- ・ごはん ・牛乳
- ・とりすき
- ・かぼちゃの煮物
- ・えびとチンゲン菜の和え物
- ・みそ汁

759kcal

29月

- ・ロールパン ・牛乳
- ・トンカツ・ソース(小袋)
- ・白菜のクリーム煮
- ・えび入りペペロンチーノ
- ・カレースープ

770kcal

30火

- ・ごはん ・牛乳
- ・白身魚フライ
- ・牛肉の煮物
- ・もやしのごま和え
- ・ポイルブロッコリー
- ・中華スープ

782kcal

31水

- ・ごはん ・牛乳
- ・照焼きハンバーグ
- ・関東煮
- ・キャベツのおひたし
- ・みそ汁

851kcal

食物アレルギーの対応について

アレルギー情報は、「卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、大豆」について表示します。予約ホームページ等で確認をお願いします。また、給食で使用する食材は、教育委員会ホームページで確認できます。食物アレルギーがある方は、十分ご確認のうえ予約してください。



飲料用牛乳(200ml)は、除去対応可能です。除去を希望する場合は、**医師の診断を証明する書類**とともに、「**飲料用牛乳除去申請書**」の提出が必要です。