

# 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

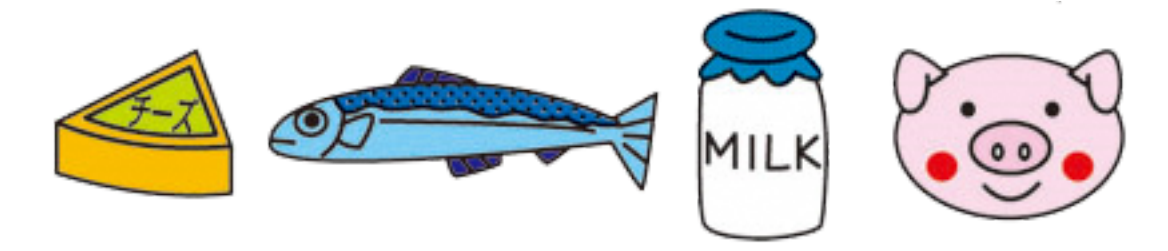
本格的な冬を迎え、これからの季節は日に日に寒くなってきます。空気が冷たく、乾燥しやすいこの時期は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行りやすくなります。予防のためには、手洗い・うがいはもちろんのこと、睡眠や休養を十分にとり、ストレスや疲れをためないように努めましょう。また、毎日の食事をしっかりと、免疫力を高めておくことも大切です。

引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

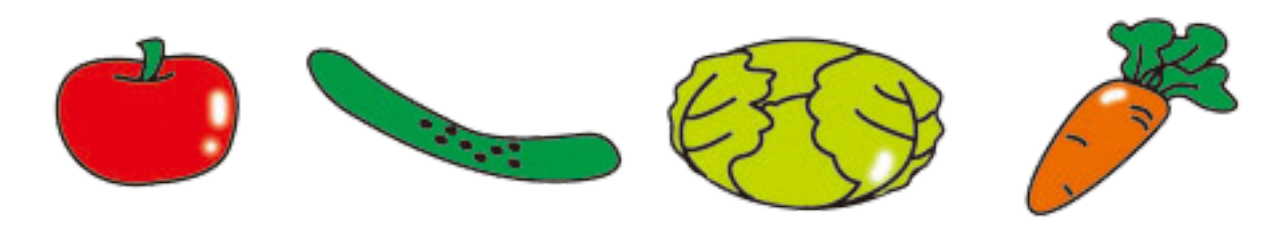


免疫力を高めるためにとりいれてみましょう！

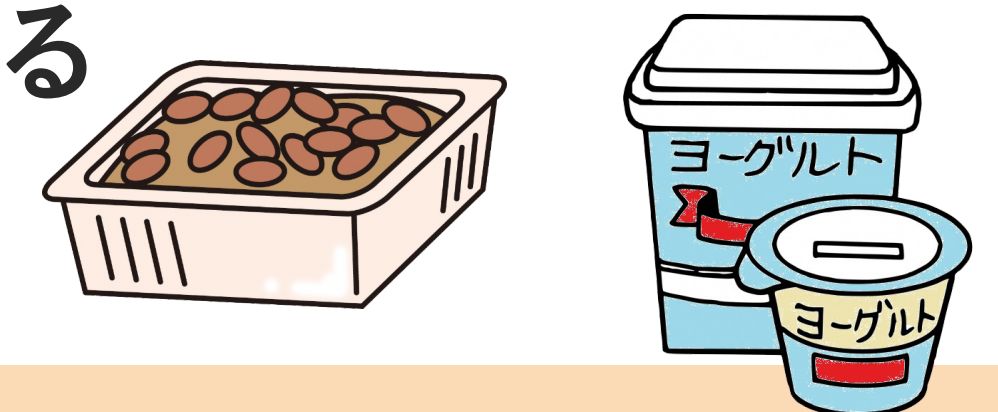
①たんぱく質・からだをつくる



②ビタミン類・からだの調子を整える



③腸内環境を整える



食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------------

令和3年12月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会



**12 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

**13 木**

- ツイストパン ・牛乳
- 白菜のクリームシチュー
- ミンチカツ
- フレンチサラダ
- りんご缶

759kcal

**14 金**

- ツナピラフ ・牛乳
- 豚肉のバーベキューソース炒め
- かぼちゃのマヨサラダ
- いかときゅうりのピクルス
- 卵スープ

952kcal

**17 月**

- ごはん ・牛乳
- チキンスターキ・玉ねぎソース
- えび入りペペロンチーノ
- ブロッコリーのごま和え
- コンソメスープ

823kcal

**18 火**

- ごはん ・牛乳
- あじのカレー風味揚げ
- ポトフ
- 白菜の和え物
- コンソメスープ

848kcal

**19 水**

- ごはん ・牛乳
- 鶏肉の竜田揚げ
- 五目煮
- きゅうりの甘酢和え
- みそ汁

880kcal

**20 木**

- ごはん ・牛乳
- 照焼きハンバーグ
- フライドポテト
- えびと卵の炒め物
- チンゲン菜の中華和え
- 中華スープ

829kcal

**21 金**

- ごはん ・牛乳
- 肉じゃが
- ちくわの磯辺揚げ
- もやしの和え物
- みそ汁

911kcal

**24 月**

- ごはん ・牛乳
- ホイコウロウ
- コロッケ
- 春雨サラダ
- 中華スープ

995kcal

**25 火**

- たきこみごはん ・牛乳
- さけの塩焼き
- 鶏肉と里芋のごまみそ煮
- 切干大根の煮物
- すまし汁

770kcal

**26 水**

- ごはん ・牛乳
- 鶏肉の天ぷら
- えびと野菜の炒め煮
- ふかしさつま芋
- みそ汁

974kcal

**27 木**

- ごはん ・牛乳
- 韓国風煮込み
- あげぎょうざ
- 白菜と水菜の煮物
- すまし汁

935kcal

**28 金**

- ごはん ・牛乳
- 中華焼きそば
- エビカツ
- ひじきの炒め煮
- 中華スープ

903kcal

**31 月**

- ごはん ・牛乳
- ポークカレーライス
- カマンベールチーズコロッケ
- いかとキャベツの和え物
- オレンジゼリー

957kcal

**コラボ給食**

来月は、魅力ある中学校給食の提供を目指し、学校法人大阪国際学園とコラボレーションして作った給食、通称「コラボ給食」が登場予定です。楽しみにしててくださいね！