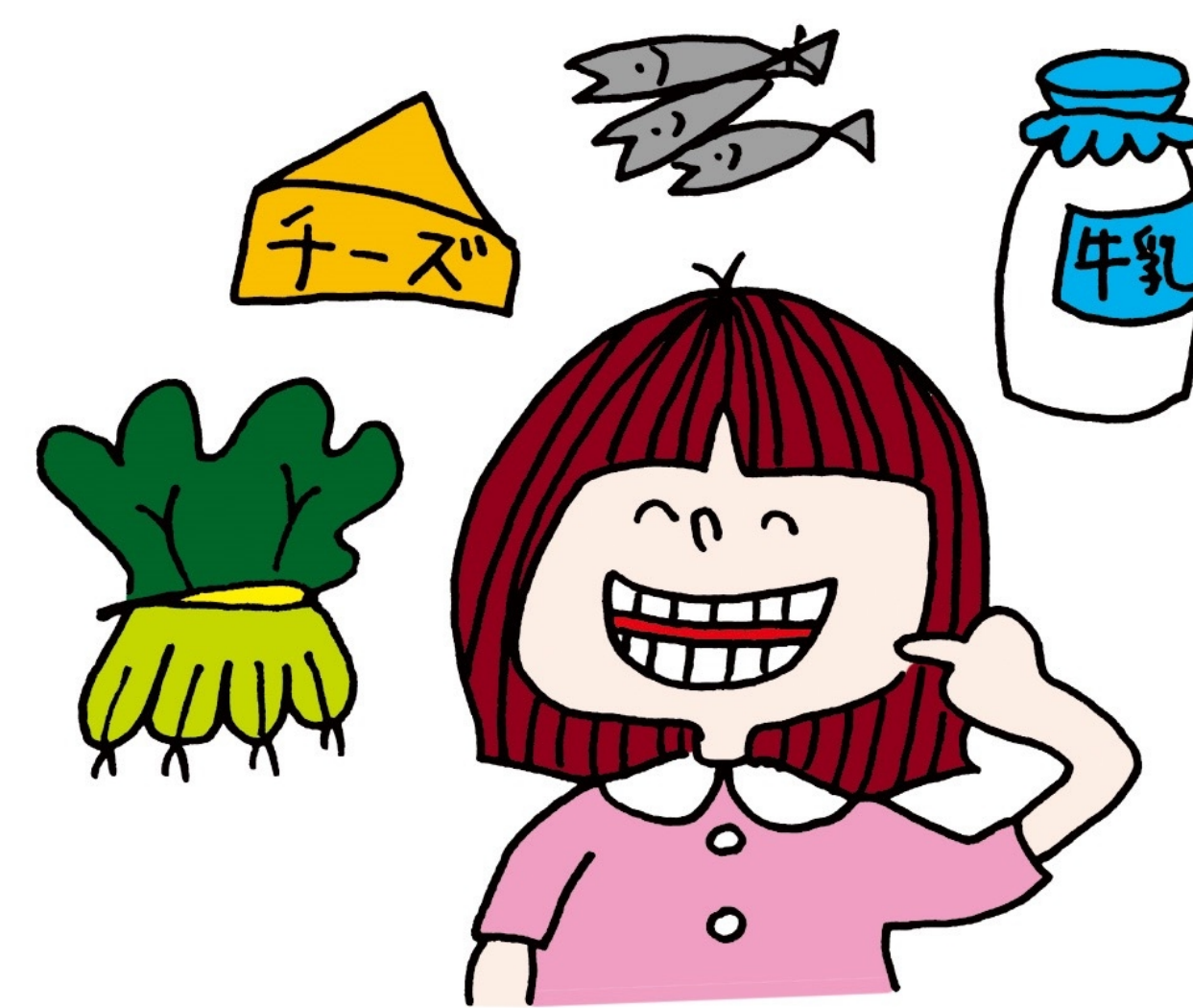


2月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

心身の発達とともに著しい中学生の時期は、成人と比べて骨の成長も活発です。骨の材料となるカルシウムは、この時期に最も多く蓄えられ、20歳ごろをピークに徐々に減少していきます。丈夫な骨をつくるために、いま、カルシウムを十分に摂取しておくことが、将来の健康にとって大切なのです。

また、カルシウムは、骨や歯を作るだけでなく、筋肉をスムーズに動かしたり、出血を止めるなど、さまざまな生理機能にもかかわっている重要な栄養素です。日頃から十分に摂取することを意識してみましょう。



令和4年1月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

今月は、守口市教育委員会が、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が登場します。

コラボ給食
のマークが目印
です！

1
火

- ・ごはん ・牛乳
- ・さばのごまみそ焼き
- ・牛肉と春雨の炒め物
- ・白菜とゆずの即席漬け
- ・かき卵汁

905kcal

2
水

- ・ごはん ・牛乳
- ・関東煮
- ・春菊のかきあげ
- ・切干大根の煮物
- ・すまし汁

890kcal

3
木

- ・ごはん ・牛乳
- ・いわしのかば焼き風
- ・チンゲン菜とあげの煮びたし
- ・豚肉とごぼうの煮物
- ・フルーツミックス缶
- ・みそ汁

890kcal

4
金

コラボ給食

- ・バターライス ・牛乳
- ・ペッパーライス風
- ・ブロッコリーとツナのサラダ
- ・大豆とちりめんの甘辛煮
- ・大根と人参のみそ汁

940kcal

7
月

コラボ給食

- ・ごはん ・牛乳
- ・ガパオライス
- ・キャベツのごま酢和え
- ・えびとじゃが芋のスパイシー炒め
- ・マンゴー缶
- ・春雨スープ

861kcal

8
火

- ・ごはん ・牛乳
- ・タンドリーチキン
- ・ペペロンチーノ
- ・いかとキャベツのレモン和え
- ・コンソメスープ

844kcal

9
水

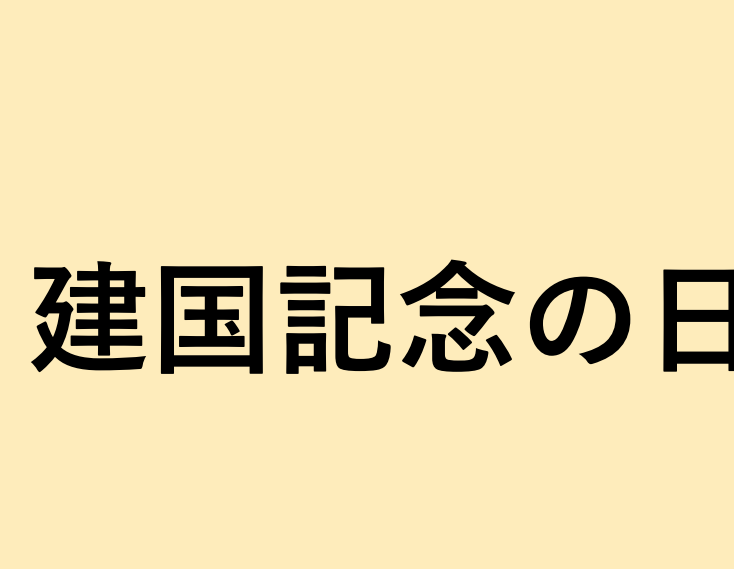
- ・ごはん ・牛乳
- ・さわらの柚庵焼き
- ・豚もやし炒め
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・みそ汁

814kcal

10
木

- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・五目煮
- ・きゅうりとコーンの甘酢和え
- ・中華スープ

907kcal

11
金

建国記念の日

14
月

- ・たきこみごはん ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・ほうれん草のごま和え
- ・豚汁

860kcal

15
火

コラボ給食

- ・ごはん ・牛乳
- ・野菜たっぷりキーマカレー
- ・いかのリング揚げ
- ・カリフラワーの甘酢和え
- ・じゃが芋のポタージュ

904kcal

16
水

コラボ給食

- ・ごはん ・牛乳
- ・チーズタッカルビ
- ・ナムル
- ・春雨サラダ
- ・わかめスープ

856kcal

17
木

- ・ツイストパン ・牛乳
- ・ビーフシチュー
- ・マカロニソテー
- ・白菜のサラダ
- ・青りんごゼリー

745kcal

18
金

- ・ごはん ・牛乳
- ・豚キムチ炒め
- ・チヂミ
- ・きゅうりとツナの和え物
- ・かぶのスープ

829kcal

21
月

- ・わかめごはん ・牛乳
- ・あじの竜田揚げ
- ・ひじきの炒め煮
- ・キャベツのおひたし
- ・すまし汁

822kcal

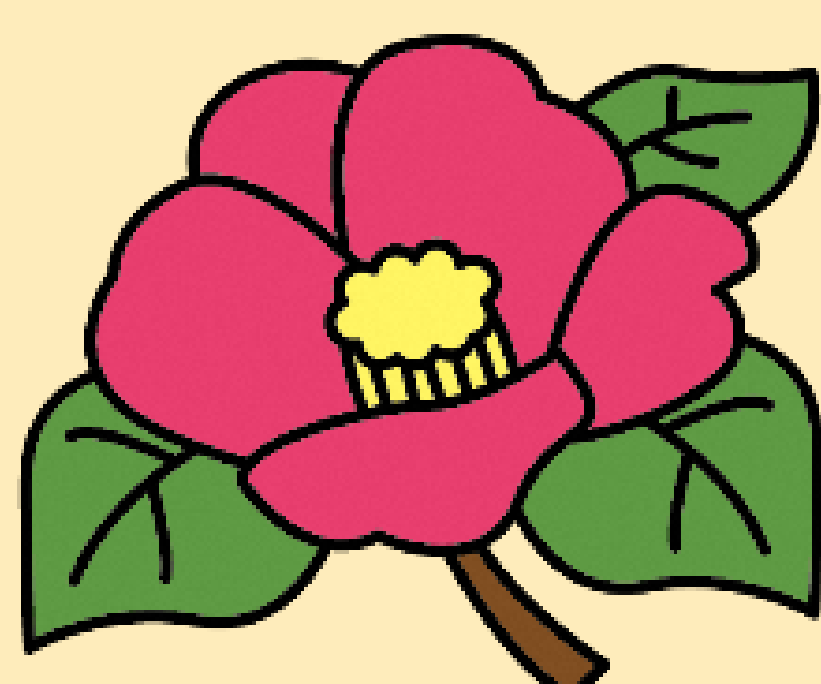
22
火

- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉のきのこ炒め
- ・鶏肉と大根の煮物
- ・春菊とじゃが芋の炒め物
- ・みそ汁

858kcal

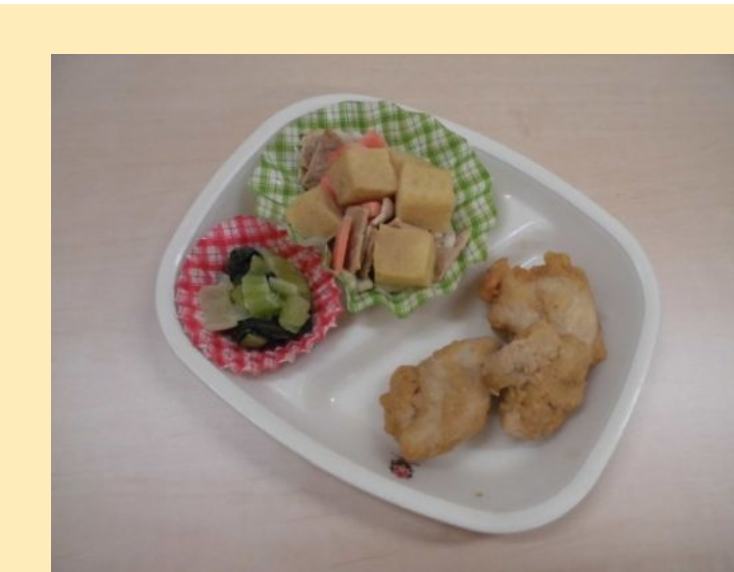
23
水

天皇誕生日

24
木

- ・ごはん ・牛乳
- ・プルコギ
- ・春巻
- ・もやしのごま和え
- ・スンドゥブチゲ

963kcal

25
金

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・豚肉と厚揚げの炒め物
- ・チンゲン菜の和え物
- ・すまし汁

907kcal

28
月

- ・さけピラフ ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・いか入りドレッシング和え
- ・厚揚げのチーズ焼き
- ・コンソメスープ

829kcal

カルシウムはあまり吸収のよくない栄養素ですが、給食にも出る牛乳は、その中でも比較的吸収率のよい食品として知られています。乳製品が食べられないひとは、骨ごと食べられる小魚や、豆腐などの大豆製品、小松菜などの青菜や海藻類などを上手に取り入れてみてください。また、ビタミンDと一緒に摂ることで利用効率が高められますので、ビタミンDが豊富な魚介類やきのこ類と一緒に食べるとよいでしょう。

カルシウムをとろう！

多く含む食品

牛乳



納豆

チーズ



厚揚げ

ヨーグルト



豆腐

小魚



ひじき

干しエビ



小松菜

