

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

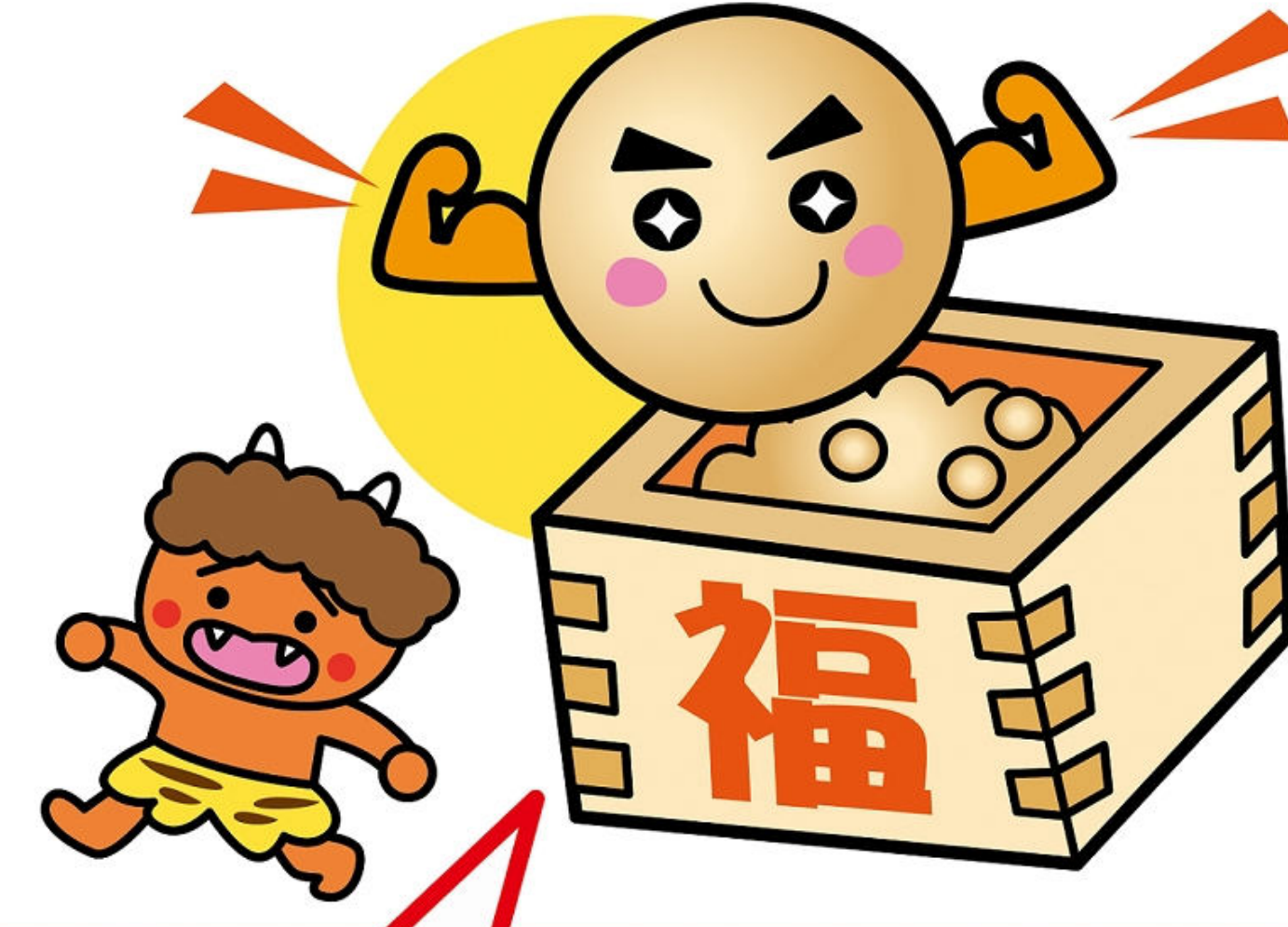
大豆のよさを見直そう!



2月の代表的な行事、節分。節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材のひとつです。体をつくる「たんぱく質」を豊富に含むため「畑の肉」とも呼ばれ、肉に代わる代替肉の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄・・・貧血予防
- カルシウム・マグネシウム・・・丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1・・・疲労回復効果
- 食物繊維・・・便秘予防



- 大豆イソフラボン・・・骨粗しょう症予防
- オリゴ糖・・・便秘予防
- サポニン・・・抗酸化作用
- レシチン・・・動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

令和6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
木



- ごはん ・牛乳
- 鶏肉のゆずダレかけ
- 野菜炒め
- ブロッコリーのごま和え
- みそ汁

801kcal

2
金



- ごはん ・牛乳
- いわしのかば焼き風
- 五目煮
- 切干大根のサラダ
- かきたま汁

875kcal

5
月



コラボ給食

- ロールパン ・牛乳
- ビーフシチュー
- 鮭のムニエル
- 豆腐とツナのサラダ
- オレンジゼリー 740kcal

6
火



コラボ給食

- ごはん ・牛乳
- 甘辛ささみ揚げ
- 根菜サラダ
- ほうれん草のゆずポン酢和え
- ポトフ風カレースープ 949kcal

7
水



- ごはん ・牛乳
- ピビンバ風炒め
- きゅうりのサラダ
- ふかしさつま芋
- わかめスープ

798kcal

8
木



- ごはん ・牛乳
- 肉じゃが
- ちくわの天ぷら
- ほうれん草の煮びたし
- みそ汁

878kcal

9
金

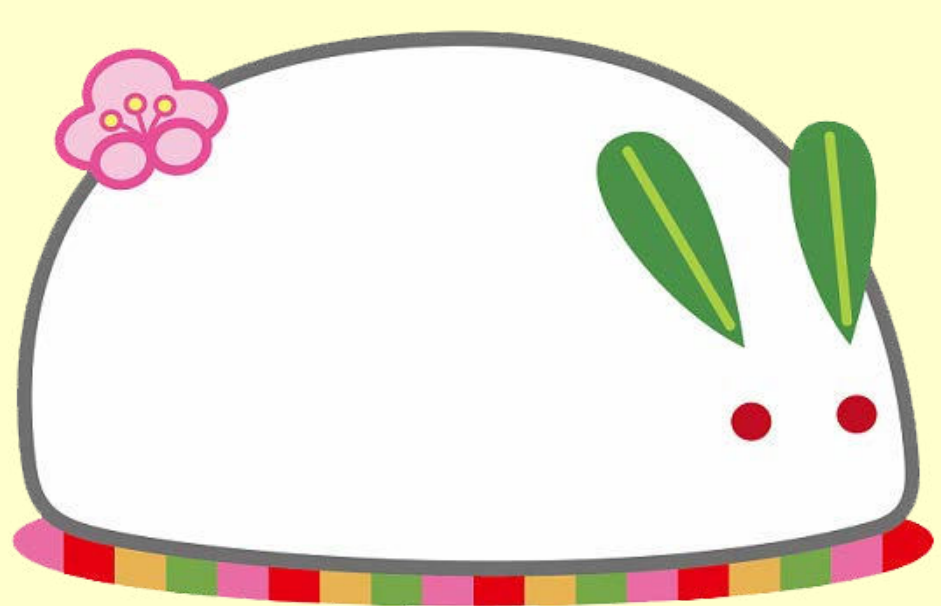


- しらす入りひじきごはん ・牛乳
- とりすき
- かきあげ
- チンゲン菜のおかか和え
- すまし汁

754kcal

12
月

振替休日



13
火



- ごはん ・牛乳
- タッカルビ風
- しゅうまい
- きゅうりとわかめの酢の物
- 中華スープ

759kcal

14
水



- コーンピラフ ・牛乳
- ポトフ
- いかリングフライ
- 大根のマヨサラダ
- ミネストローネ

908kcal

15
木



コラボ給食

- ごはん ・牛乳
- 天津飯
- 海鮮炒め
- 中華サラダ
- きなこもち 875kcal

16
金



コラボ給食

- ごはん ・牛乳
- 鮭のクリームソースかけ
- あまからカボチャ
- レンコンのペロンソテー
- 大地の恵みスープ 906kcal

19
月



- ごはん ・牛乳
- ポークチャップ
- きのこ入りスパゲティ
- いか入りドレッシング和え
- かぶのスープ

915kcal

20
火



- ごはん ・牛乳
- ユーリンチー
- 春雨チャプチェ
- もやしのごま和え
- 中華スープ

894kcal

21
水



- ごはん ・牛乳
- 関東煮
- しいたけの天ぷら
- ほうれん草のおひたし
- みそ汁

801kcal

22
木

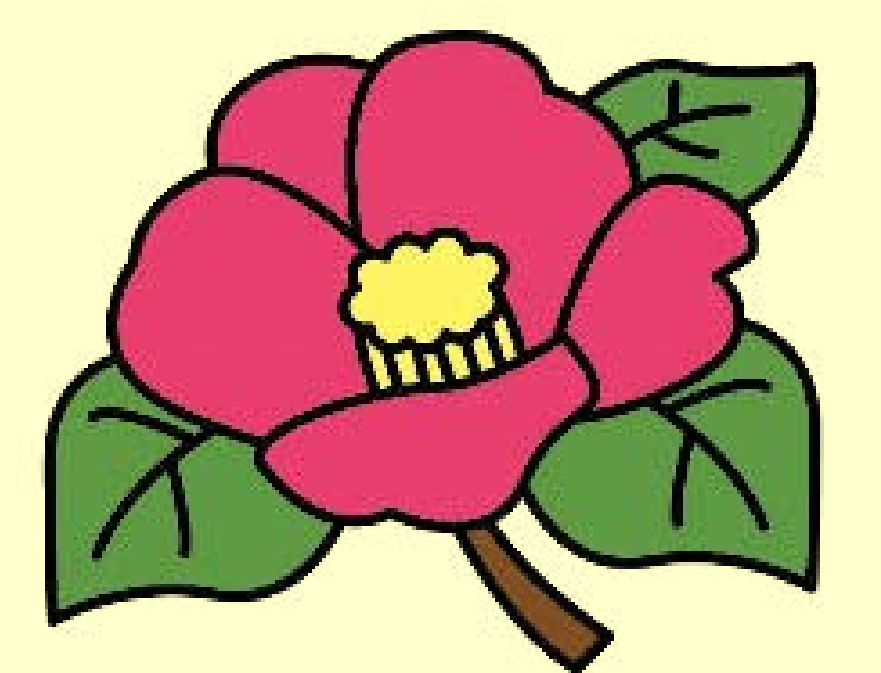


- ごはん ・牛乳
- あじのカレー風味揚げ
- 鶏肉と野菜の生姜炒め
- 白菜のおひたし
- みそ汁

835kcal

23
金

天皇誕生日



26
月



- ごはん ・牛乳
- ハヤシライス
- エビカツ
- フレンチサラダ
- パイン缶

912kcal

27
火



- ごはん ・牛乳
- すき焼き風煮
- きびなごの天ぷら
- キャベツの甘酢和え
- すまし汁

804kcal

28
水



- ごはん ・牛乳
- マーボー豆腐丼
- 春巻
- 白菜とひじきのサラダ
- マンゴー缶

1052kcal

29
木



- ごはん ・牛乳
- ハンバーグ
- ポイルブロッコリー
- 白菜のクリーム煮
- いかとキャベツの和え物
- コンソメスープ 754kcal

