



# 献立だより

令和 3 年度

## 守口市 中学校給食の魅力づくり“コラボ給食レシピ”開発プロジェクト

2月の給食に、魅力ある中学校給食の提供を目指し、守口市教育委員会が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。開始から今年で5年目を迎え、毎年好評をいただいています！今年は、下記4日間の日程で実施します。大阪国際大学短期大学部ライフデザイン総合学科栄養士コースの学生たちが、自由な発想で提案したレシピをぜひ食べてみてくださいね！

### 2月4日（金）献立紹介

#### ★ペッパーライス風

みなさんが知っているペッパーライスを、給食風にアレンジしました。バターライスと混ぜて食べてください。

#### ★ブロッコリーとツナのサラダ

ブロッコリーはビタミンCが豊富で、レモンの1.4倍含まれています。ツナとマヨネーズで和えることで、食べやすく仕上げています。

#### ★大豆とちりめんの甘辛煮

大豆には、肉に匹敵するほどのたんぱく質が多く含まれていて、「畑の肉」とも呼ばれています。

#### ★大根と人参のみそ汁

人参にはビタミンAが、大根には消化に役立つ消化酵素が豊富に含まれています。ビタミンAには、目の機能を維持し、暗い所での視力を保つ働きがあるほか、皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める役割もあります。



### 2月15日（火）献立紹介

#### ★野菜たっぷりキーマカレー

キーマカレーはインド料理の一種で、キーマはヒンドゥー語でひき肉という意味です。黄色や赤のパプリカを使って、カラフルで彩りのよいカレーに仕上げました。ご飯の上にトッピングして食べてください。

#### ★いかのリング揚げ

人気のいかリングを給食に取り入れました。

#### ★カリフラワーの甘酢和え

カリフラワーは豊富なビタミンCを含んでいます。味が淡泊なので甘酢で和えて食べやすくしました。

#### ★じゃがいものポタージュ

じゃがいもには、健康に欠かせないビタミン・ミネラルはもちろん、おなかをきれいにする食物繊維もたくさん含まれています。冬は温かいものを食べて元気に過ごしましょう。

### 2月7日（月）献立紹介

#### ★ガパオライス

オイスターソースを使ったエスニックな風味が特徴のタイ料理です！日本ではカレーライスのようにごはんと一緒に食べることが多いです。ぜひ、ごはんにかけて食べてみてください。

#### ★キャベツのごま酢あえ

酢を使ったさっぱりとした味に仕上げました。ごまの風味が効いていて美味しいです！

#### ★えびとじゃがいものスパイシー炒め

タイ料理はカレーなどスパイスを使った料理が有名なので、カレー粉を使ってスパイシーな味付けに仕上げました！

#### ★春雨スープ

野菜の旨みを活かした優しい味の春雨スープです。冬が旬の小松菜には、カルシウムがたっぷり含まれています！

#### ★マンゴー缶

メインのガパオライスと同じタイの有名な果物です。



### 2月16日（水）献立紹介

#### ★チーズタッカルビ

甘辛いタレで絡めた鶏肉にチーズを加えることでマイルドな味わいになります。今人気の韓国料理です！

#### ★ナムル

野菜を塩やごま油で和えたビタミンの多い料理です。おかずや、ビビンバなどの丼ものにもよく使用されます。

#### ★春雨サラダ

彩りの良い春雨サラダになりました。味は、甘酸っぱく美味しく仕上げました！

#### ★わかめスープ

あっさりとした優しい味が特徴です。韓国ではわかめスープを誕生日に飲む習慣があります。