

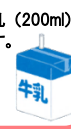
令和3年

# 2月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。  
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。  
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

堺市教育委員会

毎日、牛乳(200ml)が付きまます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。  
スプーンマーク

## 中学生アイデア料理

1日(月) いわしの天ぷら～ぼん酢添え～  
 2日(火) 豚肉のみそマヨガーリック焼き  
 3日(水) 鶏肉の照り焼き  
 4日(木) 八宝菜  
 5日(金) ドライカレー

いわしの天ぷら～ぼん酢添え～  
 ・厚揚げと白菜のそぼろ煮  
 ・かきたま汁

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 804 kcal  
 ○たんぱく質 27.6 g  
 ○脂質 26.1 g

豚肉のみそマヨガーリック焼き  
 ・きんぴらごぼう  
 ・のっぺい汁  
 ・フルーツゼリー

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 819 kcal  
 ○たんぱく質 30.1 g  
 ○脂質 18.1 g

鶏肉の照り焼き  
 ・タンタン春雨  
 ・かき揚げ  
 ・白菜とわかめの煮びたし

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 865 kcal  
 ○たんぱく質 29.9 g  
 ○脂質 23.8 g

八宝菜  
 ・泉だこのから揚げ  
 ・中華スープ

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 831 kcal  
 ○たんぱく質 39.9 g  
 ○脂質 24.4 g

★**ドライカレー**  
 ・ジャーマンポテト  
 ・キャベツのペペロンチーノ  
 ・フルーツコンポート

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 804 kcal  
 ○たんぱく質 27.1 g  
 ○脂質 17.9 g

8日(月) サーモンのスープ(ロヒ・ケイット)  
 ・コロッケ  
 ・ミートパンネ

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 888 kcal  
 ○たんぱく質 32.5 g  
 ○脂質 30.4 g

9日(火) 牛肉のピリ辛炒め  
 ・卵焼き

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 883 kcal  
 ○たんぱく質 34.2 g  
 ○脂質 31.1 g

10日(水) 鱈のケチャップみそソース  
 ・じゃがいものいそ煮  
 ・フロッコリーのブイヨン煮  
 ・鶏そぼろ

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 783 kcal  
 ○たんぱく質 33.3 g  
 ○脂質 17.4 g

11日(木) 建国記念の日

12日(金) 鶏のから揚げ野菜あん  
 ・じゃがいものカレー煮  
 ・小松菜サラダ  
 ・卵の花

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 841 kcal  
 ○たんぱく質 27.0 g  
 ○脂質 23.7 g

15日(月) 照り焼きハンバーグ  
 ・チンゲン菜と豚肉の煮びたし  
 ・だんご汁

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 781 kcal  
 ○たんぱく質 30.9 g  
 ○脂質 17.0 g

16日(火) サーモンフライ  
 ・キャロットソテー  
 ★**ミネストローネ**

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 784 kcal  
 ○たんぱく質 30.0 g  
 ○脂質 28.9 g

17日(水) 豚肉のマスタード焼き  
 ・じゃがバターうま煮  
 ・小松菜とツナのチャンプルー  
 ・キムチたくあん

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 850 kcal  
 ○たんぱく質 31.8 g  
 ○脂質 25.4 g

18日(木) 冬野菜カレーライス  
 ・チキンカツ  
 ・キャベツのソテー

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 885 kcal  
 ○たんぱく質 27.4 g  
 ○脂質 30.6 g

19日(金) 揚げじゃがのそぼろかけ  
 ・鯛の塩こうじ焼き  
 ・ひじきとれんこんの煮物  
 ・もやしのからしあえ

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 811 kcal  
 ○たんぱく質 27.1 g  
 ○脂質 22.0 g

22日(月) みそおでん  
 ・あじのみりん干し  
 ・すまし汁

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 782 kcal  
 ○たんぱく質 34.8 g  
 ○脂質 18.7 g

23日(火) 天皇誕生日

24日(水) ガイヤーン  
 ・炒めビーフン  
 ・だいこんのカレー煮  
 ・おおかひじき

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 788 kcal  
 ○たんぱく質 30.4 g  
 ○脂質 21.7 g

25日(木) 豚肉のしょうが焼き  
 ・じゃがいもの天ぷらチーズ風味  
 ・みそ汁

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 863 kcal  
 ○たんぱく質 31.3 g  
 ○脂質 25.3 g

26日(金) さんまのみぞれかけ  
 ・高野豆腐のふくめ煮  
 ・ツナキャベツ  
 ・さつまいものレモン焼き

●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 864 kcal  
 ○たんぱく質 27.7 g  
 ○脂質 28.2 g

○予約の前に支払いが必要です。  
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。  
 ○予約は1か月単位です。  
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。  
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。  
 ○「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

### 中学生アイデア料理の紹介

**5日(金) ドライカレー**  
 インド料理です。  
 1つの料理で家庭科で学んだ6つの食品群が全部入るように考えました。  
 庭代台中学校3年生のアイデア料理  
 4月に実施できなかったため再登場!

**16日(火) ミネストローネ**  
 イタリア料理です。  
 野菜がたっぷりとれる栄養価の高い、身も心もあたままるスープを考えました。  
 深井中央中学校3年生のアイデア料理

2月1日(月) 節分献立  
 「いわしの天ぷら」  
 節分は立春の前日のことで、冬から春への季節の変わり目の行事です。鬼(悪いこと)が来ないように、鰯を焼いて煙を出し、その頭を柵の枝にさすという風習が西日本で広まりました。豆まきもその風習の一つです。  
 古くから受け継がれてきた行事食には、健康や家内安全を願う気持ちが込められています。

今年は2月2日が節分です