

※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。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



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の紹介

3日(月) 原山台中学校 厚揚げと小松菜のスタミナ炒め

ともに鉄分・カルシウムが豊富な厚揚げと小松菜をピリ辛に炒めた一品です。



7日(金) 中百舌鳥中学校 こまつなのかきあげ

小松菜、大豆、ちりめんじゃこなどの食材を使ったかき揚げです。カルシウムがしっかりとれます!



～節分に食べる鰯(いわし)の栄養について～



節分に鰯を食べる文化は、西日本を中心に広がっています。2月3日(月)の給食では「いわしの天ぷら」が登場します。鰯には、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。これらは、血管障害の予防など、体の健康を保つのに有効な成分とされています。

○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。

○新サービスの「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

中学生アイデア料理

3日(月) いわし天ぷら～ぼん酢添え～ 4日(火) 豚肉のしょうが焼き 5日(水) サーモンフライ 6日(木) 照り焼きハンバーグ 7日(金) 塩焼きとり



・いわし天ぷら～ぼん酢添え～
★厚揚げと小松菜のスタミナ炒め
・肉団子のみぞれ汁

栄養成分表: 卵, 乳, 小麦, 落花生, エネルギー 806 kcal, たんぱく質 32.3 g, 脂質 28.7 g



・豚肉のしょうが焼き
・きんぴらごぼう
・キャベツのみそ汁
・フルーツゼリー

栄養成分表: エネルギー 795 kcal, たんぱく質 31.9 g, 脂質 16.6 g



・サーモンフライ
・高野豆腐のふくめ煮
・ツナキャベツ炒め
・さつまいものレモン焼き

栄養成分表: エネルギー 836 kcal, たんぱく質 29.5 g, 脂質 23.1 g



・照り焼きハンバーグ
・チンゲン菜と豚肉の煮びたし
・トック

栄養成分表: エネルギー 782 kcal, たんぱく質 28.6 g, 脂質 19.3 g



・塩焼きとり
★こまつなのかきあげ
・ツナコンソテー
・春雨の炒め煮

栄養成分表: エネルギー 861 kcal, たんぱく質 32.0 g, 脂質 27.2 g

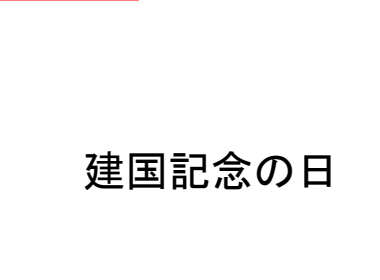
10日(月) 白菜のクリーム煮



・白菜のクリーム煮
・コロッケ
・ミートパンネ

栄養成分表: エネルギー 873 kcal, たんぱく質 32.1 g, 脂質 31.7 g

11日(火) 建国記念の日



建国記念の日

栄養成分表: エネルギー 826 kcal, たんぱく質 31.2 g, 脂質 23.3 g

12日(水) じゃがいものいそ煮



・じゃがいものいそ煮
・さばの塩こうじ焼き
・ブロッコリーのフイヨン煮
・もやしのからしあえ

栄養成分表: エネルギー 826 kcal, たんぱく質 31.2 g, 脂質 23.3 g

13日(木) 八宝菜



・八宝菜
・春巻
・中華スープ

栄養成分表: エネルギー 780 kcal, たんぱく質 27.0 g, 脂質 23.5 g

14日(金) ガイヤーン



・ガイヤーン
・炒めビーフン
・だいこんのカレー煮
・フルーツコンポート

栄養成分表: エネルギー 838 kcal, たんぱく質 32.0 g, 脂質 22.0 g

17日(月) 冬野菜カレーライス



・冬野菜カレーライス
・チキンカツ
・キャベツのソテー

栄養成分表: エネルギー 864 kcal, たんぱく質 28.5 g, 脂質 27.9 g

18日(火) じゃがいものグラタン



・じゃがいものグラタン
・肉団子のきのこソース
・チンゲン菜スープ

栄養成分表: エネルギー 844 kcal, たんぱく質 27.6 g, 脂質 28.5 g

19日(水) さわらのポテトチップス焼き



・さわらのポテトチップス焼き
・ソーススパゲティ
・ひじきとれんこんの煮物
・おかかこんにやく

栄養成分表: エネルギー 824 kcal, たんぱく質 31.1 g, 脂質 21.4 g

20日(木) 豚ロースのピリ辛炒め



・豚ロースのピリ辛炒め
・卵焼き
・五目汁

栄養成分表: エネルギー 826 kcal, たんぱく質 35.9 g, 脂質 24.7 g

21日(金) 鶏のから揚げ野菜あん



・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

栄養成分表: エネルギー 868 kcal, たんぱく質 29.7 g, 脂質 26.4 g

24日(月) 振替休日



振替休日

25日(火) 鶏肉のマヨネーズ焼き



・鶏肉のマヨネーズ焼き
・切干大根のソース炒め
・小松菜のみそ汁
・ふりかけ

栄養成分表: エネルギー 835 kcal, たんぱく質 32.4 g, 脂質 26.8 g

26日(水) タッカルビ



・タッカルビ
・チャブチエ
・キムチたくあん
・じゃがいも洋風きんぴら

栄養成分表: エネルギー 797 kcal, たんぱく質 29.5 g, 脂質 20.2 g

27日(木) みそおでん



・みそおでん
・あじのみりん干し
・すまし汁

栄養成分表: エネルギー 778 kcal, たんぱく質 33.5 g, 脂質 18.9 g

28日(金) 豚肉の甘辛煮



・豚肉の甘辛煮
・じゃがいもの天ぷらチーズ風味
・キャベツとわかめの煮物
・にんじんしりしり

栄養成分表: エネルギー 862 kcal, たんぱく質 32.1 g, 脂質 23.3 g