

※写真はイメージです。予定献立は内容の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。



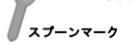
給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。



○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。

リズム良い生活習慣を送りましょう!

5月は、4月から新生活にも慣れて緊張感から解放され、生活習慣のリズムを崩しやすくなる時期です。中学校生活を楽しく送るためにも、「食事は1日3食きちんととる」など、よりよい生活習慣を身につけましょう!



★チキンウイング
~ハニーガーリック風味~
キャベツのソテー
グリーンポタージュ



○エネルギー 843 kcal
○たんぱく質 35.6 g
○脂質 31.4 g

ひき肉とひじきの五目并
わかさぎのフリッター
だんご汁



○エネルギー 796 kcal
○たんぱく質 29.0 g
○脂質 20.5 g

豚肉の甘辛煮
えのきポテト
もやしの甘酢炒め
たけのこのおかか煮



○エネルギー 817 kcal
○たんぱく質 34.6 g
○脂質 21.2 g

ポークカレーライス
ミンチカツ
キャロットソテー



○エネルギー 880 kcal
○たんぱく質 27.9 g
○脂質 25.9 g

鶏肉の照り焼き
小松菜とひき肉の炒め煮
かき揚げ
ツナピーマン



○エネルギー 824 kcal
○たんぱく質 31.0 g
○脂質 26.4 g

カレー豆腐
焼きギョーザ
にら卵スープ



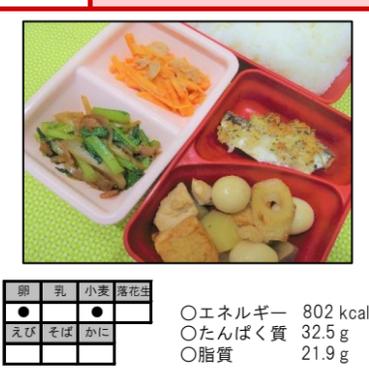
○エネルギー 787 kcal
○たんぱく質 30.6 g
○脂質 21.2 g

豚肉のマスタード焼き
★イカとポテトの
スペイン風炒め
コーンスープ



○エネルギー 805 kcal
○たんぱく質 33.3 g
○脂質 21.9 g

おでん
あじの香草焼き
小松菜のオイスター炒め
にんじんしりしり



○エネルギー 802 kcal
○たんぱく質 32.5 g
○脂質 21.9 g

鶏肉の
パーベキューソース
じゃがいもの
天ぷらチーズ風味
わかめのみそ汁



○エネルギー 861 kcal
○たんぱく質 29.8 g
○脂質 26.6 g

白身魚フライ(ソース添え)
炒めフォー
豆腐サラダ
オレンジポンチ



○エネルギー 841 kcal
○たんぱく質 28.7 g
○脂質 21.8 g

マカロニグラタン
ちんげん菜のソテー
ポトフ



○エネルギー 818 kcal
○たんぱく質 29.6 g
○脂質 30.7 g

ヤンニオン
千切りイリチー
みそワナン



○エネルギー 819 kcal
○たんぱく質 29.5 g
○脂質 23.1 g

肉団子のきのこソース
高野豆腐の卵とじ
春雨の甘酢煮
ピリ辛こんにやく



○エネルギー 815 kcal
○たんぱく質 27.9 g
○脂質 22.4 g

つけカレーうどん
鶏肉とキャベツの
ガーリック炒め



○エネルギー 832 kcal
○たんぱく質 30.0 g
○脂質 23.2 g

さばの塩焼き
じゃがいものいそ煮
三色おひたし
きゅうりの甘酢煮
フルーツゼリー



○エネルギー 846 kcal
○たんぱく質 32.9 g
○脂質 20.7 g

チャージャン豆腐
鮭ののりマヨ焼き
レタスと春雨のスープ



○エネルギー 807 kcal
○たんぱく質 32.0 g
○脂質 23.4 g

たまねぎ
大阪南部の泉州地域では『泉州たまねぎ』の栽培が盛んです。泉州地域は、日本のたまねぎ栽培発祥の地ともいわれています。
春は『新たまねぎ』が収穫の季節を迎え、店頭にも並びます。皮が薄くて色が白く、やわらかくて甘みがあり、サラダ等の生食にも向いています。
一方、年中売られている皮が薄茶色の『たまねぎ』は、収穫後、乾燥させているので保存性が高くなっています。
新たまねぎ たまねぎ

中学生アイデア料理の紹介
10日(月) チキンウイング
~ハニーガーリック風味~
登美丘中学校の生徒のアイデアです。カナダの料理として紹介してくれました。「ウイング」とおり、鶏肉の手羽の部位を使った料理ですが、給食ではもも肉で再現します!
18日(火) イカとポテトのスペイン風炒め
陵南中学校の生徒のアイデアです。スペイン料理として紹介してくれました。イカは日本人にも馴染みのある食材ですが、スペインなどの地中海に面した国々でも漁獲され食べられています。