

※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

注意! を表示します。
スプーンマーク

節分



節分では、炒った大豆をまいたり、柊の枝にいわしの頭を刺して門や軒先に立てることで、病気や火事・地震など災いが起こらないよう邪気を払うという風習があります。「福豆」には、鬼を追い払う力があるといわれており、1年の健康を願って食べます。

中学生アイデア料理

テーマ: 「私が紹介したい『和食の料理』」

14日(水)

小松菜とにんじんの白和え

三国丘中学校の生徒のアイデア料理です。地産地消を意識し、堺市でよくとれる小松菜を使います。しらすでカルシウムをアップしています。



20日(火)

ボリュームたっぷり きんぴら

若松台中学校の生徒のアイデア料理です。豚肉やちくわを入れて、いつものきんぴらがメインのおかずになるように工夫しました。



1日(木)

じゃがいものグラタン
カレーソーテー
ミネストローネ
フルーツゼリー

コッパン



アレルギー表示表

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 30.4 g
○脂質 25.0 g

2日(金)

いわしの天ぷら
厚揚げと白菜のそぼろ煮
豆とひじきのサラダ
ブロッコリーのブイヨン煮



アレルギー表示表

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 27.6 g
○脂質 24.7 g

5日(月)

豚肉と野菜のしょうが煮
さばの塩こうじ焼き
大根のみそ汁



アレルギー表示表

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 32.9 g
○脂質 18.9 g

6日(火)

和風根菜カレーライス
じゃがいものバジル焼き
キャベツのソーテー



アレルギー表示表

○エネルギー 768 kcal
○たんぱく質 27.0 g
○脂質 23.6 g

7日(水)

豚肉のみそマヨガーリック焼き
高野豆腐の卵とじ
三色おひたし
おかかこんにやく



アレルギー表示表

○エネルギー 759 kcal
○たんぱく質 30.1 g
○脂質 21.9 g

8日(木)

サーモンフライ
フェイジョアータ
ベジタブルスープ



アレルギー表示表

○エネルギー 752 kcal
○たんぱく質 30.2 g
○脂質 21.6 g

9日(金)

豚キムチ
じゃがいもの天ぷらチーズ風味
小松菜とキャベツの炒め煮
フルーツコンポート



アレルギー表示表

○エネルギー 797 kcal
○たんぱく質 30.4 g
○脂質 21.3 g

12日(月)

13日(火)

チャーハン豆腐
焼きシューマイ
中華卵スープ



アレルギー表示表

○エネルギー 764 kcal
○たんぱく質 31.0 g
○脂質 21.1 g

14日(水)

鶏肉のから揚げ
おろしソース
浦上そぼろ
白菜とわかめの煮びたし
★小松菜とにんじんの白和え



アレルギー表示表

○エネルギー 796 kcal
○たんぱく質 30.4 g
○脂質 25.6 g

15日(木)

ビーンズシチュー
コロケ
ホットサラダ

黒糖パン



アレルギー表示表

○エネルギー 752 kcal
○たんぱく質 27.0 g
○脂質 27.6 g

16日(金)

肉じゃが
わかさぎのフリッター
豆腐サラダ
大根のうま煮



アレルギー表示表

○エネルギー 778 kcal
○たんぱく質 27.0 g
○脂質 21.9 g

振替休日

19日(月)

春雨と豚肉の炒め煮
かれいのから揚げあんかけ
豆腐スープ



アレルギー表示表

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 29.0 g
○脂質 19.7 g

20日(火)

照り焼きハンバーグ
★ボリュームたっぷりきんぴら
だんご汁



アレルギー表示表

○エネルギー 753 kcal
○たんぱく質 28.0 g
○脂質 17.3 g

21日(水)

みそおでん
さわらの塩焼き
白菜のゆずびたし
ツナコーン



アレルギー表示表

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 32.7 g
○脂質 21.6 g

22日(木)

ハヤシライス
花野菜のチーズ焼き
鶏肉のレモンソース



アレルギー表示表

○エネルギー 844 kcal
○たんぱく質 31.7 g
○脂質 28.3 g

23日(金)

天皇誕生日

26日(月)

揚げじゃがのそぼろかけ
卵焼き
白菜スープ
ふりかけ



アレルギー表示表

○エネルギー 776 kcal
○たんぱく質 27.1 g
○脂質 22.7 g

27日(火)

塩焼きとり
キャベツと豚肉の
コチジャン炒め
鮭の粕汁



アレルギー表示表

○エネルギー 759 kcal
○たんぱく質 35.2 g
○脂質 22.3 g

28日(水)

豚肉のマスタード焼き
じゃがいものバターしょうゆ煮
もやしの炒めナムル
切干大根の煮物



アレルギー表示表

○エネルギー 754 kcal
○たんぱく質 29.9 g
○脂質 19.6 g

29日(木)

八宝菜
揚げギョーザ
わかめスープ



アレルギー表示表

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 28.2 g
○脂質 23.5 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。