

令和5年

2月 中学校給食予定献立表

堺市教育委員会

※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。

スプーンマーク

節分

節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。「鬼は外、福は内」と言いながら家の外や中に煎った大豆をまいたり、柊の枝にいわしの頭を刺したものを門や軒先に立てることで、病気や火事、地震などの災いが起こらないように邪気を払うという風習があります。この大豆は「福豆」と呼ばれ、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。



1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
大根のうま煮



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 758 kcal
○たんぱく質 30.8 g
○脂質 21.8 g

2日(木)

じゃがいものグラタン
カレーソテー
ミネストローネ
フルーツゼリー



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 763 kcal
○たんぱく質 30.0 g
○脂質 24.7 g

3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



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 790 kcal
○たんぱく質 29.0 g
○脂質 27.6 g

6日(月)

八宝菜
揚げギョーザ
わかめスープ
ふりかけ



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 751 kcal
○たんぱく質 27.7 g
○脂質 23.6 g

中学生
アイデア料理

塩焼きとり
キャベツと豚肉の
コチジャン炒め
★鮭の粕汁



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 776 kcal
○たんぱく質 37.1 g
○脂質 23.4 g

8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



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 795 kcal
○たんぱく質 30.7 g
○脂質 23.9 g

9日(木)

ますフライ
フェイジョアード
ベジタブルスープ



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 817 kcal
○たんぱく質 31.1 g
○脂質 26.7 g

10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



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 817 kcal
○たんぱく質 31.4 g
○脂質 21.7 g

13日(月)

ビーンズシチュー
コロッケ
ホットサラダ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 778 kcal
○たんぱく質 27.2 g
○脂質 28.1 g

中学生
アイデア料理

照り焼きハンバーグ
★豚肉と厚揚げの
きんぴらごぼう
さつま汁



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 780 kcal
○たんぱく質 29.7 g
○脂質 19.7 g

15日(水)

みそおでん
さわらの風味焼き
白菜とわかめの
煮びたし
ツナコーン



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 752 kcal
○たんぱく質 32.3 g
○脂質 21.8 g

16日(木)

春雨と豚肉の炒め煮
ガイヤーン
中華スープ



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 785 kcal
○たんぱく質 31.8 g
○脂質 24.7 g

17日(金)

とりすき
卵焼き
揚げきんぴら
もやしのからしあえ



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 797 kcal
○たんぱく質 28.6 g
○脂質 23.8 g

20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



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 751 kcal
○たんぱく質 32.9 g
○脂質 18.9 g

21日(火)

和風根菜カレーライス
じゃがいもの
バジル焼き
キャベツのソテー



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 780 kcal
○たんぱく質 27.3 g
○脂質 24.9 g

22日(水)

鶏肉のから揚げ
おろしソース
浦上そぼろ
白菜のゆずびたし
さつまいものオープン焼き



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 805 kcal
○たんぱく質 27.8 g
○脂質 24.0 g

23日(木)

天皇誕生日

24日(金)

かれいのみぞれかけ
じゃがいものいそ煮
豆腐サラダ
おかかこんにやく



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 808 kcal
○たんぱく質 33.5 g
○脂質 21.3 g

27日(月)

揚げじゃがのそぼろかけ
小松菜と豚肉の
甘辛炒め煮
キャベツのみそ汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 753 kcal
○たんぱく質 28.1 g
○脂質 21.4 g

28日(火)

チャージャン豆腐
焼きシューマイ
中華卵スープ



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 761 kcal
○たんぱく質 31.2 g
○脂質 21.1 g

中学生アイデア料理

中学生
アイデア料理

7日(火) 鮭の粕汁

上野芝中学校の生徒のアイデア料理です。よく家で食べるかす汁のおいしさをみんなに知ってもらいたいということで、鮭を使った具だくさんのかす汁にしました。



14日(火)

豚肉と厚揚げの
きんぴらごぼう

三国丘中学校の生徒のアイデア料理です。きんぴらごぼうに、たんぱく質が豊富に含まれる豚肉と厚揚げを加えました。



○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。