

令和6年
(2024年)
4月

中
学
校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課



栄養満点！おいしい！中学校給食

現在堺市では選択制の中学校給食を実施しています。給食の献立は中学校の栄養教諭と堺市の管理栄養士が中心となって作成しています。成長期のみなさんにとって適切な栄養量を示した「学校給食摂取基準」（これは学校給食法という法律に定められたものです）に基づき、栄養豊富でおいしい旬の食材を使用することや、中学生のみなさんの好みにも応えられるよう工夫しています。

また、ご飯や温かいおかずは温かい状態で、冷たいおかずは冷たい状態で提供されるので、おいしく食べることができます。

【献立例】

【副食】

温かいおかず2品

【主食（ご飯・パン）】

標準・大盛・小盛から選べます
パンは月2回

【その他】

ドレッシング・ふりかけ・デザート等
(学期に数回)



【牛乳(200ml)】

良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。

【副食】

冷たいおかず2品
または汁物

【汁物】

冷たいおかず
に代わって



温かいおかず

鶏肉の照り焼き、肉じゃが、豚肉の生姜焼き、さばの塩焼き、カレー豆腐、ピビンパ等

冷たいおかず

小松菜のじゃこ炒め、ポテトサラダ、大学いも、お浸し、フルーツコンポート等

汁物など

みそ汁、五目汁、すまし汁、ミネストローネ、カレー、シチュー、春雨スープ等

4月 簡単レシピ！

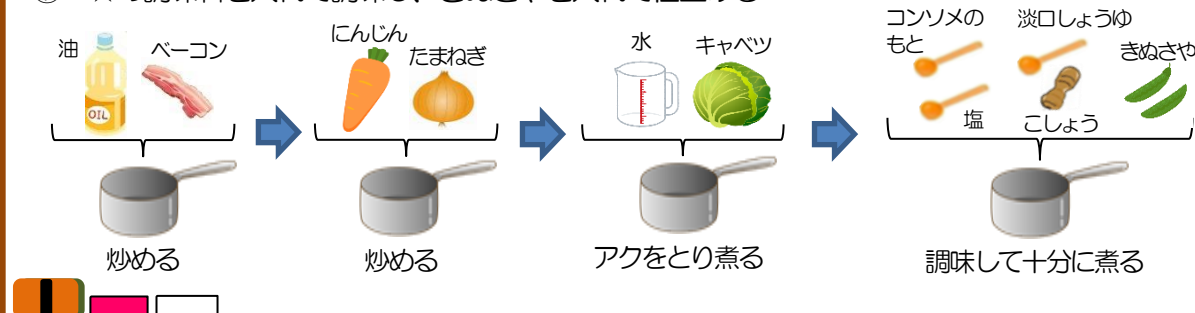
「春野菜スープ」

材料(2人分)

- ・ベーコン.....20g
- ・キャベツ.....40g
- ・たまねぎ.....40g
- ・コンソメのもと.....5g
- ・★塩.....少量
- ・水.....300ml
- ・きぬさや.....6g
- ・にんじん.....20g
- ・油.....少量
- ・★淡口しょうゆ.....小さじ1
- ・★こしょう.....適量

作り方

- ① きぬさやは斜め切りに、キャベツは2cm×4cmの短冊切りにする
- ② にんじんはせん切りに、たまねぎはうす切りにする
- ③ ベーコンは1cmの短冊切りにする
- ④ 鍋に油を入れベーコンを炒める
- ⑤ にんじん・たまねぎを炒める
- ⑥ 水を入れて煮、キャベツをいれて沸騰したらアクをとり、コンソメのもとを入れる
- ⑦ ★の調味料を入れて調味し、きぬさやを入れて仕上げる



4月22日 実施献立



鶏肉とポテトの香草焼き
ミートビーンズ
春野菜スープ

エネルギー不足に注意しましょう

私たちはエネルギーなしに生きていけません。成長期の発育や健康の維持のためには、十分なエネルギーが作られるよう必要な栄養素を摂取することが重要です。エネルギーが不足すると体のいろいろな所でエネルギーの節約をして、次のような影響が体や心に出できます。エネルギー不足に注意しましょう。



参考：文部科学省「中学生用食育教材」