

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和5年2月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金
2月	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	31			

ご飯とみそ汁のベストマッチ

たんぱく質は、アミノ酸から成り立ちます。米のたんぱく質に不足する「リジン」というアミノ酸は、みそや豆腐に多く含まれています。

日本で昔から食べられてきた「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」、「ご飯と冷やっこ」といった組み合わせは、実は栄養学的にも不足するアミノ酸を互いに補うことができるベストマッチな献立なのです。

給食の申し込み方法

①学校で用紙を受け取りよう！

「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配付されます。

②お金を振り込もう！

「払込票」を使用してコンビニエンスストア等で納付します。
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任までお申し出ください。

③給食を申し込みよう！

パソコン又は携帯電話からインターネット予約できます。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

2月給食の予約開始日
1月1日(日)から

2月給食の予約期限
パソコン・携帯電話予約
給食日の7日前
マークシート予約
1月13日(金)

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。

○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。

給食に使用されている食材で、アレルギー表示が義務づけられた特定原材料(卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば)について表示しています(飲料牛乳を除く)。ただし、食品を製造する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、特定原材料が意図せずして最終加工食品に混入(コンタミネーション)してしまう場合があります。

特定原材料に準ずるもの等情報が必要な場合は、摂津市教育委員会までお問い合わせください。

[お問い合わせ先]
摂津市教育委員会事務局 教育政策課
06-6383-1111

給食に登場する豆

大豆
大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

あずき
お汁粉やぜんざい、赤飯などに使われています。

いんげん豆
いんげん豆には金時豆やうすり豆、とら豆、大豆などがあります。

ひよこ豆
形がよく似ています。ガルハンソールとも呼ばれています。

福豆が残ったら...

部分の福豆。ままきをして年の数だけ食べて...。残ってしまった福豆で簡単なおかずやおつまみはいかがですか?【大豆のソテー青のり大豆】と【コア大豆】です。

4人分
【作り方】
<大豆のソテー青のり大豆>
炒り大豆(福豆) 30g
水 小じ1
(または油) 小じ1/2
三温糖 小じ1強
しょうゆ 小じ1/3
あまのり 小じ1/2
おろし 小じ1/4

<コア大豆>
炒り大豆(福豆) 30g
水 小じ1
三温糖 小じ1/2
しょうゆ 小じ1/3
あまのり 小じ1/2
おろし 小じ1/4

【作り方】
(大豆のソテー青のり大豆)
● 鍋に水と三温糖を加える。
● 炒り大豆を入れる。
● しょうゆを入れる。
● 青のり、ごまを加える。
(コア大豆)
● 鍋に水と砂糖を入れて煮立てる。
● コア大豆を入れて煮通す。
● しょうゆを入れて、かき混ぜる。
● 炒り大豆を入れて、かき混ぜる。
● 全体がとろとろしてきたら、火を止めて大豆がバラバラになるまで手で潰して、油めす。

毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きます。主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は献立名を表示します。