

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和7年 5月

堺市教育委員会

正しいマナーを身につけよう

はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もつ。

②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。

③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。

④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

やってはいけないはしのつかい方

まよいはし

なみだはし

よせばし

さしばし

もちはし

はしわたし(ひろいはし)



かしわもち

5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家系がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。

「さかいの日」

今日は堺のめぐみの一つである「たまねぎ」を使った「たまねぎスープ」をさかいの日のメニューとして紹介します。



食育推進キャラクター
堺の食育を伝えます

たまねぎ

旬は3月から5月ごろです。その時期のたまねぎを「新たまねぎ」といいます。春を過ぎると、乾燥させるので、茶色い皮になり、新たまねぎよりもかたくなります。たまねぎを切ったら、目が痛くなることがあります。これは、たまねぎの辛みと同じ成分によるものです。この成分には、汗を出したり、食べ物の消化を良くしたり、血管をしなやかにする働きがあります。また、風邪の予防にも役立ちます。

堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。

5月：小松菜・たまねぎ



日	献立 (牛乳は毎日つきます)	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
こどもの日 1 木	ごはん	精白米				657 kcal
	みそ汁	じゃがいも	うすあげ、わかめ、赤みそ、白みそ	青ねぎ、たまねぎ	削りぶし(だし用)	22.5 g
	まぜたら五目ごはん	油、砂糖	鶏肉、焼ちくわ	ささがきごぼう、土しろうが、にんじん、干しいたけ	つきこんにやく、しょうゆ、料理酒、削りぶし(だし用)	12.7 g
	☆かしわもち	かしわもち				
2 金	ごはん	精白米				614 kcal
	わかめラーメン	中華麺、油、ごま油	豚肉、わかめ	青ねぎ、にんじん、たまねぎ	中華ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう	21.5 g
	☆ごぼうサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン、ささがきごぼう、にんじん		16.1 g
	ドレッシング	砂糖、あたりごま、すり白ごま、マヨネーズ風ドレッシング			酢、しょうゆ	
7 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				598 kcal
	ミートスパゲティ	スパゲティ、油、砂糖	豚挽肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ナツメグ	24.6 g
	☆アスパラサラダ		ウインナー	グリーンアスパラ、キャベツ、にんじん	塩、こしょう	20.2 g
	ドレッシング	砂糖、油、マヨネーズ風ドレッシング			酢	
8 木	ごはん	精白米				607 kcal
	五目汁	じゃがいも	鶏肉、うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ	青ねぎ、にんじん	削りぶし(だし用)	24.3 g
	牛丼	油、砂糖	牛肉	にんじん、たまねぎ	糸こんにやく、みりん、しょうゆ、料理酒、削りぶし(だし用)	18.3 g
	☆野菜の甘酢	砂糖	ハム、ちりめんじゃこ	キャベツ、緑豆もやし	酢、しょうゆ	
9 金	ごはん	精白米				598 kcal
	おでん	じゃがいも、砂糖	鶏肉、うずら卵、焼ちくわ、厚揚げ、一口魚菜天		こんにやく、みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	24.8 g
	☆小松菜のおひたし			キャベツ、小松菜、にんじん		16.0 g
	たれ	砂糖、あたりごま、すり白ごま			みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
12 月	ごはん	精白米				624 kcal
	すまし汁		焼かまぼこ、豆腐	青ねぎ、えのき茸、にんじん	淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	28.6 g
	☆さばのごまみそ焼き	砂糖、白ごま	さば、赤みそ		みりん、料理酒	18.8 g
	じゃがいものうま煮	じゃがいも、油、砂糖	鶏肉	にんじん、干しいたけ	こんにやく、料理酒、しょうゆ、削りぶし(だし用)、だし昆布	
13 火	ごはん	精白米				591 kcal
	肉団子スープ	油	ミートボール	ちんげん菜、にんじん、たまねぎ	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	24.0 g
	麻婆丼	油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、豆腐、赤みそ、豆みそ	白ねぎ、にんにく、土しろうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ	中華ブイヨン、しょうゆ、料理酒、豆板醤	18.4 g
14 水	ミニパン	ミニパン				616 kcal
	揚げパン	ミニパン、油、グラニュー糖				23.8 g
	ワンタン	ワンタン皮、油	鶏肉、棒天	にら、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	25.9 g
	ウインナーのトマト煮	じゃがいも、油、砂糖	ウインナー	皮むきトマト、にんじん、たまねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース	

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和7年 5月

堺市教育委員会

日	献立 (牛乳は毎日つきます)	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
15 木	ごはん	精白米				607 kcal
	豚汁		豚肉,うすあげ,赤みそ,白みそ	ささがきごぼう,青ねぎ,にんじん,たまねぎ	つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	22.3 g
	☆お好み焼き	お好み焼き粉,天かす,油	ベーコン,焼ちくわ,粉かつお	キャベツ,青ねぎ,にんじん	しょうゆ	17.0 g
	ソース				とんかつソース,ウスターソース	
16 金	ごはん	精白米				597 kcal
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	22.1 g
	☆オムレツ		オムレツ			17.3 g
	セルフチキンライス	油	鶏肉	エリンギ,にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	トマトケチャップ,コンソメ,ウスターソース,塩,こしょう	
毎月19日は 食育の日 19 月	ごはん	精白米				606 kcal
	かやくうどん	うどん	鶏肉,焼かまぼこ,うすあげ	青ねぎ,にんじん,干しいたけ	みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	20.6 g
	かきあげ	小麦粉,油		ホールコーン,にんじん,たまねぎ,そら豆	ベーキングパウダー,塩	16.7 g
	ふりかけ				ふりかけ	
万博献立 (カタル) 20 火	ごはん	精白米				603 kcal
	レンティルスープ	じゃがいも,レンズ豆,油	ミートボール	にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	26.3 g
	まぜたらびりヤニ	油	鶏肉	ピーマン,土しょうが,にんじん,たまねぎ	コンソメ,カレー粉,塩,こしょう	17.9 g
 21 水	コッペパン	コッペパン				583 kcal
	堺のたまねぎスープ		ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	26.1 g
	☆ハンバーグ野菜ソース	油,砂糖	ハンバーグ	にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩	22.4 g
22 木	ごはん	精白米				586 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		鶏肉,赤みそ,白みそ	キャベツ,小松菜,えのき茸,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	28.1 g
	☆さわらの幽庵焼き	砂糖	さわら	ゆず果汁	料理酒,みりん,しょうゆ	16.0 g
	うの花	油,砂糖	焼ちくわ,おから	青ねぎ,にんじん,干しいたけ	つきこんにゃく,みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	
23 金	コッペパン	コッペパン				650 kcal
	春雨スープ	緑豆春雨,油,ごま油	鶏肉	青ねぎ,土しょうが,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	26.9 g
	☆豚肉のみそマヨリック焼き	じゃがいも,砂糖,マヨネーズ,風ドレッシング(アレルゲンフリー)	豚肉,赤みそ	にんにく	料理酒,みりん	27.0 g
	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				
26 月	ごはん	精白米				615 kcal
	八宝菜	油,片栗粉,ごま油	豚肉,うずら卵	たけのこ水煮,キャベツ,ちんげん菜,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ	中華ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう	24.2 g
	揚げシューマイ	油	シューマイ			20.9 g
27 火	ごはん	精白米				578 kcal
	むらくも汁	ふ,片栗粉	鶏卵	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	27.4 g
	☆鮭の塩こうじ焼き		鮭		塩こうじ,料理酒	17.2 g
	切干大根の煮物	油,砂糖	焼ちくわ,うすあげ	にんじん,切干大根	しょうゆ,削りぶし(だし用)	
28 水	コッペパン	コッペパン				601 kcal
	グリーンポタージュ	ホワイトルウ	ベーコン,牛乳	にんじん,たまねぎ,グリーンピース裏ごし,とうもろこし裏ごし	コンソメ,塩,こしょう	25.9 g
	☆鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	レモン汁	しょうゆ,白ワイン,塩	24.7 g
29 木	ごはん	精白米				589 kcal
	みそ汁	じゃがいも	うすあげ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.0 g
	☆豚肉のしょうが焼き	砂糖	豚肉	ピーマン,土しょうが,たまねぎ	みりん,料理酒,しょうゆ,こしょう	17.0 g
	ひじきの甘煮	油,砂糖	鶏肉,平天,ひじき	にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
30 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				583 kcal
	ソーススパゲティ	スパゲティ,油	豚肉,焼ちくわ	キャベツ,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,とんかつソース,ウスターソース,塩,こしょう	29.0 g
	☆小松菜とささみのサラダ		ささみフレーク	小松菜,にんじん,たまねぎ		14.8 g
	ドレッシング	砂糖,ごま油,あたりごま			酢,しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト			

- ・栄養価は中学年の値を示しています。
- ・☆はオープン料理です。
- ・栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
- ・予定献立は内容を一部変更する場合があります。

学校給食費は7/25から毎月定額で原則口座振替による納付となります。
口座振替の手続きがまだの方は、6月までに手続きをお願いします。

学校給食予定献立表(大泉中学校)

令和7年 5月

堺市教育委員会

正しいマナーを身につけよう

はしのもち方

①正しいはしのもち方ではしを1本もつ。



②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



やってはいけないはしのつかい方



まよいばし



なみだばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろいばし)



かしわもち

5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家系がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。

「さかいの日」

今月は堺のめぐみの一つである「たまねぎ」を使った「たまねぎスープ」をさかいの日のメニューとして紹介します。

たまねぎ

旬は3月から5月ごろです。その時期のたまねぎを「新たまねぎ」といいます。春を過ぎると、乾燥させるので、茶色い皮になり、新たまねぎよりもかたくなります。たまねぎを切ったら、目が痛くなることがあります。これは、たまねぎの辛みと同じ成分によるものです。この成分には、汗を出したり、食べ物の消化を良くしたり、血管をしなやかにする働きがあります。また、風邪の予防にも役立ちます。



食育推進キャラクターの食育を伝えます

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
5月は小松菜・たまねぎです。



日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	1人あたり たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
こどもの日 1 木	ごはん	○					精白米			793 kcal
	みそ汁		うすあげ、赤みそ、白みそ	わかめ	青ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		すりぶし(だし用)	27.8 g
	まぜたら玉目ごはん		鶏肉、焼ちくわ		にんじん	ささがきごぼう、土しろうが、干しいたけ	砂糖	油	つきこんにゃく、しょうゆ、料理酒、すりぶし(だし用)	14.6 g
	かしわもち						かしわもち			
2 金	ごはん	○					精白米			768 kcal
	わかめラーメン		豚肉	わかめ	青ねぎ、にんじん	たまねぎ	中華麺	油、ごま油	中華ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう	26.3 g
	☆ごぼうサラダ		まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン、ささがきごぼう	砂糖	あたりごま、すり白ごま、マヨネーズ風ドレッシング	酢、しょうゆ	19.1 g
	ドレッシング									
7 水	ミニコッペパン	○	豚挽肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ	ミニコッペパン			757 kcal
	ミートスパゲティ						スパゲティ、砂糖	油	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ナツメグ	30.5 g
	☆アスパラサラダ		ウインナー		にんじん、グリーンアスパラ	キャベツ			塩、こしょう	24.7 g
	ドレッシング						砂糖	油、マヨネーズ風ドレッシング	酢	
8 木	ごはん	○					精白米			783 kcal
	五目汁		鶏肉、うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん		じゃがいも		すりぶし(だし用)	31.9 g
	牛丼		牛肉		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	糸こんにゃく、みりん、しょうゆ、料理酒、すりぶし(だし用)	23.3 g
	☆野菜の甘酢		ハム	ちりめんじゃこ		キャベツ、緑豆もやし	砂糖		酢、しょうゆ	
9 金	ごはん	○					精白米			773 kcal
	おでん		鶏肉、うすあげ、焼ちくわ、厚揚げ、一口魚菜天				じゃがいも、砂糖		こんにゃく、みりん、しょうゆ、すりぶし(だし用)	32.0 g
	☆小松菜のおひたし				小松菜、にんじん	キャベツ				19.7 g
	たれ						砂糖	あたりごま、すり白ごま	みりん、しょうゆ、すりぶし(だし用)	
12 月	ごはん	○					精白米			811 kcal
	すまし汁		鶏かまぼこ、豆腐		青ねぎ、にんじん	えのき茸			淡口しょうゆ、塩、だし醤油、すりぶし(だし用)	38.8 g
	☆さばのごまみそ焼き		さば、赤みそ				砂糖	白ごま	みりん、料理酒	24.3 g
	じゃがいものうま煮		鶏肉		にんじん	干しいたけ	砂糖、じゃがいも	油	こんにゃく、料理酒、しょうゆ、すりぶし(だし用)、だし醤油	
13 火	ごはん	○					精白米			761 kcal
	肉団子スープ		ミートボール		ちんげん菜、にんじん	たまねぎ		油	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	31.2 g
	麻婆丼		豚肉、豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	白ねぎ、にんにく、たまねぎ、土しろうが、干しいたけ	片栗粉、砂糖	油、ごま油	中華ブイヨン、しょうゆ、料理酒、豆板醤	23.1 g
14 水	ミニパン	○					ミニパン			806 kcal
	揚げパン						ミニパン、グラニュー糖	油		31.0 g
	ワンタン		鶏肉、棒天		にら、にんじん	たまねぎ、緑豆もやし	ワンタン皮	油	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	33.2 g
	ウインナーのトマト煮		ウインナー		にんじん、皮むきトマト	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	トマトケチャップ、ウスターソース	
15 木	ごはん	○					精白米			770 kcal
	豚汁		豚肉、うすあげ、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、たまねぎ			つきこんにゃく、すりぶし(だし用)	28.4 g
	☆お好み焼き		ベーコン、焼ちくわ、粉かつお		青ねぎ、にんじん	キャベツ	お好み焼き粉、天かす	油	しょうゆ	21.0 g
	ソース								とんかつソース、ウスターソース	
16 金	ごはん	○					精白米			747 kcal
	野菜スープ		ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも		コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	26.9 g
	☆オムレツ		オムレツ							20.7 g
	セルフチキンライス		鶏肉		にんじん、トマトピューレ	たまねぎ、エリンギ、にんにく		油	トマトケチャップ、コンソメ、ウスターソース、塩、こしょう	

学校給食予定献立表(大泉中学校)

令和7年 5月

堺市教育委員会

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	1人あたり たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海苔、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
19 月 毎月19日は 食育の日	ごはん	○	鶏肉、焼かまぼこ、うす あげ		青ねぎ、にんじん	干しいたけ	精白米		みりん、淡口しょうゆ、すりぶし(だし用)	767 kcal 25.2 g 19.8 g
	かやくうどん				にんじん	ホールコーン、たまね ぎ、そら豆	うどん		ベーキングパウダー、塩	
	かきあげ						小麦粉	油	ふりかけ	
	ふりかけ									
万博献立 (カタル) 20 火	ごはん	○	鶏肉		にんじん	たまねぎ、土しょうが	精白米		コンソメ、塩、こしょう	787 kcal 34.9 g 22.7 g
	レンティルスープ		ミートボール		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、レンズ豆	油		
	まぜたらピリヤニ				にんじん ピーマン	たまねぎ	じゃがいも、レンズ豆	油		
						土しょうが				
21 水	コッペパン	○					コッペパン			749 kcal 30.0 g 26.1 g
	塔のたまねぎスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ			コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
	☆ハンバーグ野菜ソース		ハンバーグ		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	こしょう	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(りん ご)		トマトケチャップ、ウスターソース、塩	
22 木	ごはん	○	鶏肉、赤みそ、白みそ		小松菜、にんじん	キャベツ、えのき茸、た まねぎ	精白米		すりぶし(だし用)	746 kcal 36.9 g 19.6 g
	野菜たっぷりみそ汁					ゆず果汁	砂糖		料理酒、みりん、しょうゆ	
	☆さわらの竜庵焼き		さわら				砂糖	油	つきこんにやく、みりん、淡口しょうゆ、すりぶし (だし用)	
	うの花		鶏ちくわ、おかから		にんじん、青ねぎ	干しいたけ	砂糖	油		
23 金	コッペパン	○					コッペパン			807 kcal 35.2 g 31.2 g
	春雨スープ		鶏肉		青ねぎ、にんじん	土しょうが、たまねぎ、 緑豆もやし、干しいた け	緑豆春雨	油、ごま油	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
	☆豚肉のみそヨガーリック焼き		豚肉、赤みそ			にんにく	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ風ドレッシ ング	料理酒、みりん	
	チョコレートクリーム							チョコレートクリーム		
26 月	ごはん	○	豚肉、うずら卵		ちんげん菜、にんじん	たけのこ水漬、キャベ ツ、にんにく、土しょう が、たまねぎ、緑豆も やし、干しいたけ	精白米		中華ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう	801 kcal 32.0 g 26.5 g
	八宝菜						片栗粉	油、ごま油		
	揚げシューマイ		シューマイ					油		
27 火	ごはん	○	鶏卵		青ねぎ、にんじん	えのき茸	精白米		淡口しょうゆ、すりぶし(だし用)	744 kcal 36.7 g 21.8 g
	わらくも汁		鶏				ふ、片栗粉		塩こうじ、料理酒	
	☆鮭の塩こうじ焼き		焼ちくわ、うすあげ		にんじん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ、すりぶし(だし用)	
	切干大根の煮物									
28 水	コッペパン	○					コッペパン			777 kcal 33.5 g 32.1 g
	グリーンポタージュ		ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピー ス裏ごし、どうもろこし 裏ごし	ホワイトルウ		コンソメ、塩、こしょう	
	☆鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉			レモン汁	マーマレード		しょうゆ、白ワイン、塩	
29 木	ごはん	○					精白米			756 kcal 34.1 g 21.2 g
	みそ汁		うすあげ、赤みそ、白 みそ		青ねぎ	えのき茸、たまねぎ	じゃがいも		すりぶし(だし用)	
	☆豚肉のしょうが焼き		豚肉		ピーマン	たまねぎ、土しょうが	砂糖		みりん、料理酒、しょうゆ、こしょう	
	ひじきの甘煮		鶏肉、平天	ひじき	にんじん		砂糖	油	みりん、しょうゆ、すりぶし(だし用)	
30 金	ミニコッペパン	○					ミニコッペパン			787 kcal 36.8 g 17.2 g
	ソーススパゲティ		豚肉、焼ちくわ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ	油	中華ブイヨン、とんかつソース、ウスターソー ス、塩、こしょう	
	☆小松菜とささみのサラダ		ささみフレーク		にんじん、小松菜	たまねぎ				
	ドレッシング						砂糖	ごま油、あたりごま	酢、しょうゆ	
	ヨーグルト			ヨーグルト						

●は揚げ物料理です。
☆はオープン料理です。
栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
★予定献立は内容を一部変更する場合があります。

学校給食費は7月25日から毎月定額で原則口座振替による納付となります。
口座振替の手続きがまだの方は、6月までに手続きをお願いします。