

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

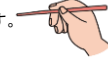
正しいマナーを身につけよう

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。



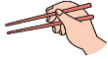
②はしを「1」の字を書きようにたてにうごかす。



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ゆうする。



やってはいけないはしのつかい方



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たい

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,うすら卵,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 小魚の佃煮 | 砂糖,あたりごま,すり白ごま | 小魚の佃煮 | | みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用) | |
| 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 | | | | どんかつソース,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 |
| 万博献立 (カタール) 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 |
| | まぜたらピリヤニ | 油 | 鶏肉 | ピーマン,土しよが,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,土しよが,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 |
| | ☆豚肉のみそマヨカリック焼き | じゃがいも,砂糖,マヨネーズ,風ドレッシング(アレルギーフリー) | 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,土しよが,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,土しよが,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,どんかつソース,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。