

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年 2月

堺市教育委員会

「堺のめぐみについて知ろう」

その土地で作られた農産物を、その土地の人が食べることを「地産地消」と言います。

堺市では、広く堺産農産物を知ってもらうために「堺のめぐみ」というブランドを作り、「地産地消」を推進しています。

給食では、小松菜・大根などの野菜や、お米を使用しています。



～姉妹都市～



1994年2月に堺市はニュージーランドのウェリントン市と姉妹都市になりました。

「クマラスープ」はさつまいもによく似たクマラという

ニュージーランドのいもを使った郷土料理です。

給食では、さつまいもを使って作っています。

ほどよくとろみがついた、甘みのあるスープです。



堺のめぐみ



堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。

小松菜・大根・にんじん・白菜・キャベツ



～節分～



昔の人は、病気や災害が起こるのは、すべて鬼のしわざと考えていました。

そのため、鬼を退治する効果があると信じられている豆まきを始めたそうです。

他にも節分の日には、焼きたいわしの頭をひいらぎの枝にさして、家の玄関に飾ったりもします。給食の節分献立では、いわしと福豆が登場します。

「さかいの日」

給食では、地産地消の推進として「堺市産」のお米を使っている時期があります。今年度は2月～3月に使用予定です。10月頃に収穫されたお米は、安全が検査をした後に、給食で使用しています。



ごはん

ごはんのことを「めし」とも言いますね。

昔、ごはんはえらい人の「めしあがるもの」だったので、短くして「めし」になったと言われています。農家の方が一生懸命に作ったお米です。残さずにきれいに食べましょう。



食育推進キャラクター
堺の食育を伝えたい



このマークが付いている日は、もう一度食べたい献立の日です。お楽しみに♪

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
節分 献立 2月 	ごはん	精白米				604 kcal
	豚汁		豚肉、うすあげ、赤みそ、白みそ	さがきがごぼう、青ねぎ、大根、にんじん、たまねぎ	つきこんにゃく、削りぶし(だし用)	24.7 g
	いわしのかば焼き風	油、砂糖、片栗粉	いわし粉付		みりん、しょうゆ	18.7 g
	福豆		福豆			
3火 	コッペパン	コッペパン				611 kcal
	ビーンズシチュー	油、ハヤシルウ(アレルギーフリー)	豚肉、大豆水煮	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、ウスターソース、塩、こしょう	23.7 g
	☆ワナとボートのマヨネーズ風味焼き	じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	まぐろ油漬	ホールコーン、たまねぎ	塩、こしょう	24.7 g
4水 	ごはん	精白米				657 kcal
	むらくも汁	片栗粉	鶏卵	青ねぎ、えのき茸、かぶ、にんじん	淡口しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	27.0 g
	かむかむ堺っ子丼	油、白ごま、砂糖	豚挽肉、ちりめんじゃこ、細切り昆布	小松菜、にんじん	みりん、しょうゆ、料理酒、削りぶし(だし用)、だし昆布	16.4 g
	☆くるみもち	団子、砂糖	大豆裏ごし		抹茶	
5木 	ごはん	精白米				595 kcal
	五目汁	じゃがいも	うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ	白ねぎ、大根、にんじん	削りぶし(だし用)	19.5 g
	☆お好み焼き	お好み焼き粉、天かす、油	ベーコン、焼くわ、粉かつお	キャベツ、青ねぎ、にんじん	しょうゆ	16.5 g
	ソース				とんかつソース、ウスターソース	
6金	ごはん	精白米				605 kcal
	ポークカレーライス	じゃがいも、油、カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	22.1 g
	☆豆とひじきのサラダ		まぐろ油漬、大豆水煮、ひじき	ホールコーン、にんじん		16.2 g
	和からしドレッシング	砂糖		たまねぎ	酢、しょうゆ、和がらし	
9月	ミニパン	ミニパン				625 kcal
	揚げパン	ミニパン、油、グラニュー糖				25.1 g
	春雨とうずら卵のスープ	緑豆春雨、油	豚肉、うずら卵	青ねぎ、はくさい、にんじん、たまねぎ	中華ブイオン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	26.6 g
	肉団子のケチャップ煮	油、砂糖	ミートボール	にんじん、たまねぎ	トマトケチャップ、酢、しょうゆ	
10火	ごはん	精白米				601 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ、赤みそ、白みそ	大阪しそ菜、たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.6 g
	☆焼きそばのみぞれがけ		さば	大根おろし	しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	17.6 g
	うの花	油、砂糖	焼くわ、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)	
12木	ごはん	精白米				572 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも、油、砂糖	豚肉	土しょうが、にんじん、たまねぎ	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	23.0 g
	☆白菜とほうれん草のおひたし		まぐろ油漬	はくさい、ほうれん草、にんじん		14.1 g
	おひたしのたれ	砂糖、白ごま			しょうゆ、みりん	
13金 	ごはん	精白米				605 kcal
	どんこつラーメン	中華麺、油	豚肉	はくさい、青ねぎ、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし	白湯スープ、中華ブイオン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	21.8 g
	☆焼きギョーザ		ギョーザ			14.2 g
	キャベツのソテー	油、砂糖		キャベツ、にんじん、たまねぎ	中華ブイオン、しょうゆ、塩、こしょう	

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年 2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
姉妹都市 献立 16 月 	黒糖パン	黒糖パン				603 kcal
	クマラスープ	じゃがいも, さつまいも, さつまいも裏ごし, 油	牛乳	にんじん, たまねぎ, ソテードオニオン	コンソメ, カレー粉, 塩	21.5 g
	☆焼きウインナー		ウインナー			22.8 g
	野菜ソテー	油		ホールコーン, キャベツ, にんじん, ちんげん菜	コンソメ, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	
17 火 	ごはん	精白米				606 kcal
	はりはりうどん	うどん	豚肉	水菜, えのき茸, 大根, にんじん	みりん, 淡口しょうゆ, だし昆布, 削りぶし(だし用)	20.7 g
	かきあげ	さつまいも, 小麦粉, 油	かえりちりめん	ささがきごぼう, 春菊, にんじん, たまねぎ	ベーキングパウダー, 塩	15.3 g
	昆布の佃煮		昆布の佃煮			
18 水 	ごはん	精白米				578 kcal
	みそ汁		うすあげ, 豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	青ねぎ, たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.5 g
	☆焼きししゃも		ししゃも			15.6 g
	肉じゃが	じゃがいも, 油, 砂糖	豚肉	きぬさや, にんじん, たまねぎ	糸こんにゃく, みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	
毎月19日は 食育の日 19 木 	ごはん	精白米				584 kcal
	八宝菜	油, 片栗粉, ごま油	豚肉, うずら卵	たけのこ水煮, はくさい, 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	24.4 g
	☆油淋鶏	砂糖, ごま油	鶏から揚げ	白ねぎ, にんにく, 土しょうが	酢, しょうゆ	17.3 g
20 金	コッペパン	コッペパン				657 kcal
	冬野菜スープ		ベーコン	ブロッコリー, はくさい, かぶ, にんじん, たまねぎ	コンソメ, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	22.0 g
	コロッケ	コロッケ, 油				25.1 g
	とろりフルーツコンポート	砂糖	粉寒天	パイン, りんご		
24 火	ごはん	精白米				629 kcal
	ハヤシライス	油, ハヤシルウ(アレルギーフリー)	豚肉	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, ウスターソース, 塩, こしょう	22.5 g
	☆じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも	ウインナー, とろけるチーズ	ブロッコリー, たまねぎ	塩, オレガノ	19.2 g
25 水 	ごはん	精白米				612 kcal
	クッパ		ベーコン, 鶏卵	青ねぎ, しめじ, 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	26.5 g
	豚キムチ	緑豆春雨, 油	豚肉	はくさい, にら, にんにく, たまねぎ, 白菜キムチ	しょうゆ, 塩	17.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
26 木 	ごはん	精白米				602 kcal
	塩ちゃんこ汁		豚肉	キャベツ, 青ねぎ, にんじん, たまねぎ	つきこんにゃく, 中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, みりん, 塩, 削りぶし(だし用)	28.1 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	20.3 g
	もやしの炒め煮	砂糖	ベーコン	にんじん, 緑豆もやし	しょうゆ	
27 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				590 kcal
	スパゲティのトマト煮	スパゲティ, 油	ベーコン	にんにく, にんじん, たまねぎ, 皮むきトマト	コンソメ, ウスターソース, トマトケチャップ, 塩, こしょう	21.8 g
	☆ホットサラダ		ウインナー	ホールコーン, キャベツ, にんじん		22.3 g
	マヨごまドレッシング	砂糖, マヨネーズ風ドレッシング, あたりごま, すり白ごま			酢, しょうゆ	

- ・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。
- ★予定献立は内容の一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替日は、8期分が2月25日(水)です。
前日までに口座へ入金をお願いします。
なお、小学1・2年生(支援学校含む)は無償化のため不要です。



←学校給食のレシピを紹介しています。
こちらからご覧ください。