

# 学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年 3月

堺市教育委員会

## 1年間の給食をふりかえろう

今の担任の先生、そして、クラスの人々と食べる給食は、今月が最後になります。給食のルールを守って、たのしく食べることができましたか？

- ☑食事の前にきちんと手をあらいましたか？
- ☑感謝の気持ちをこめてあいさつをしましたか？
- ☑よくかんで食べましたか？
- ☑よい姿勢で食べましたか？
- ☑食器をていねいに扱いましたか？

～春休みも、1日3食しっかり食べて元気にすごしましょう！～

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・キャベツ・水菜・大根



## ～ひな祭り～



ひな祭りは「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾ったり、ちらしずしやひなあられを食べたりします。給食では「セルフきんぴらちらし」と「ひなあられ」が登場します。セルフきんぴらちらしはごはんにまぜて食べてくださいね。

## ご卒業おめでとうございます！

卒業生のみなさん、給食の思い出はありますか。給食の時間がみなさんの良い思い出になっているとうれしいです。残り少ない給食を味わってくださいね。



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
卒業お祝い 献立 2月	ごはん	精白米				712 kcal
	チキンカレーライス	じゃがいも,油,カレールウ(7ILゲンフリー)	鶏肉	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
	ミンチカツ	油	ミンチカツ			20.2 g
	パインコンポート	砂糖		パイン		
ひなまつり 献立 3火	ごはん	精白米				571 kcal
	すまし汁	手まりふ		水菜,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)	25.8 g
	☆さわらの風味焼き	油	さわら		酢,淡口しょうゆ	15.1 g
	セルフきんぴらちらし	すり白ごま,油,砂糖	豚肉	ささがきごぼう,にんじん	料理酒,酢,しょうゆ,塩,だし昆布,削りぶし(だし用)	
	ひなあられ	ひなあられ				
4水	ごはん	精白米				579 kcal
	うずら卵の中華スープ	油	鶏肉,うずら卵	キャベツ,青ねぎ,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	22.0 g
	焼肉丼	油,白ごま,砂糖,ごま油	牛肉	にんにく,にんじん,たまねぎ,りんごピューレ	料理酒,しょうゆ,みりん,コチジャン	20.1 g
5木	ごはん	精白米				631 kcal
	みそラーメン	中華麺,油	豚肉,赤みそ	キャベツ,青ねぎ,土しょうが,にんじん,緑豆もやし	中華ブイヨン,しょうゆ,こしょう	24.6 g
	☆焼きシューマイ		シューマイ			16.0 g
	にんじんしりしり	油	まぐろ油漬	にんじん	淡口しょうゆ,塩,こしょう	
6金	コッペパン	コッペパン				586 kcal
	スープ煮	じゃがいも,油	鶏肉,ベーコン	カリフラワー,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	27.0 g
	☆鮭の香草焼き	オリーブ油	鮭	にんにく	バジル,塩,こしょう	20.8 g
	みかんジャム	みかんジャム				
9月	ごはん	精白米				591 kcal
	みそ汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	青ねぎ,キャベツ,たまねぎ	削りぶし(だし用)	24.1 g
	☆チキン南蛮	砂糖	鶏から揚げ	レモン汁	酢,しょうゆ,一味唐辛子	15.2 g
	鉄分たっぷり煮	砂糖,油	豚肉,大豆水煮,うすあげ,ひじき	小松菜,にんじん,干しいたけ,切干大根	つきこんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
10火	ごはん	精白米				607 kcal
	寄せ鍋風	緑豆春雨	鶏肉,豆腐	はくさい,水菜,白ねぎ,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),だし昆布	27.5 g
	さばのみそ煮	砂糖	さば,赤みそ,白みそ	土しょうが	みりん,料理酒	18.5 g
11水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				576 kcal
	押し麦入り豆乳スープ	押し麦,油,片栗粉	鶏肉,豆乳	にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,塩,こしょう	21.5 g
	ウインナーとキャベツのソテー	油	ウインナー	キャベツ,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,塩,こしょう	21.2 g
	☆いちごカップケーキ	油,小麦粉,砂糖	牛乳	いちご	ベーキングパウダー	

# 学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年 3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
12 木	ごはん	精白米				627 kcal
	いなか団子汁	団子	赤みそ,白みそ	ささがきごぼう,青ねぎ,にんじん,大根	煮干し,削りぶし(だし用)	20.9 g
	はくさいとしろ菜の煮びたし	砂糖	豚肉	はくさい,大阪しろ菜,にんじん	みりん,淡口しょうゆ,煮干し,削りぶし(だし用)	15.8 g
	豆かりんとう	さつまいも,小麦粉,片栗粉,油	大豆水煮,かえりちりめん			
	豆かりんとうのたれ	砂糖,白ごま			しょうゆ	
13 金	ごはん	精白米				571 kcal
	みそ煮込みうどん	うどん	鶏肉,うすあげ,赤みそ,白みそ	はくさい,白ねぎ,にんじん	淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	20.7 g
	☆大根の塩こうじあえ		まぐろ油漬	ホールコーン,大根,にんじん		13.6 g
	塩麴ドレッシング	砂糖,油			酢,しょうゆ,塩麴	
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
16 月	ごはん	精白米				577 kcal
	おでん	じゃがいも,砂糖	鶏肉,うずら卵,厚揚げ	大根	三角切こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	21.4 g
	☆野菜のごま酢		かつお油漬	キャベツ,にんじん,緑豆もやし		16.9 g
	ごま酢だれ	すり白ごま,砂糖			酢,しょうゆ	
	ふりかけ				ふりかけ	
18 水	コッペパン	コッペパン				638 kcal
	クリーム煮	マカロニ,油,ホワイトルウ	ウインナー,牛乳	ホールコーン,ちんげん菜,にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	27.4 g
	たらのナポリタン風	油,砂糖	たら粉付	しめじ,たまねぎ,皮むきトマト	ウスターソース,トマトケチャップ,塩	24.6 g
毎月19日は 食育の日 19 木	ごはん	精白米				593 kcal
	赤だし		うすあげ,豆腐,赤みそ,豆みそ	えのき茸,青ねぎ	削りぶし(だし用)	24.7 g
	親子丼	砂糖,片栗粉	鶏肉,鶏卵	白ねぎ,にんじん,たまねぎ	みりん,淡口しょうゆ,しょうゆ,削りぶし(だし用)	18.6 g
	☆和風サラダ		まぐろ油漬,ひじき	キャベツ,にんじん		
	ポン酢ドレッシング	砂糖		ゆず果汁	酢,しょうゆ	
23 月	ごはん	精白米				570 kcal
	五目にゅうめん	そうめん	鶏肉,うすあげ	小松菜,えのき茸,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	20.7 g
	☆厚揚げのしょうが焼き	砂糖	厚揚げ	土しょうが	みりん,しょうゆ	14.7 g
	切干大根の煮物	油,砂糖	焼ちくわ	にんじん,切干大根	しょうゆ,削りぶし(だし用)	

- ・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。

令和7年度学校給食費の口座振替日は、9期分が3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。