

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、クラスのみんなと食べる給食は、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、ちらしづしやひなあられを食べたりします。給食では「セルフキンピラちらし」と「ひなあられ」が登場します。セルフキンピラ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 22.1 g 20.2 g
	チキンカレーライス	じゃがいも,油,カレールウ(アレルギーフリー)	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 ース,塩,こしょう	
	ミニカツ	油	ミニカツ			
	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 25.8 g 15.1 g
	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)	
	☆さわらの風味焼き	油	さわら		酢,淡口しょうゆ	
	セルフキンピラちらし	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 22.0 g 20.1 g
	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	
	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	
5 木	ごはん	精白米				631 kcal 24.6 g 16.0 g
	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	
	☆焼きシューまい		シューまい			
	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 27.0 g 20.8 g
	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	
	☆鮭の香草焼き	オリーブ油	鮭	にんにく	バジル,塩,こしょう	
	みかんジャム	みかんジャム				
9 月	ごはん	精白米				591 kcal 24.1 g 15.2 g
	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)	
	☆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	
	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	つきこんにやく,みりん,しょ うゆ,削りぶし(だし用)	
10 火	ごはん	精白米				607 kcal 27.5 g 18.5 g
	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	
	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	
11 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				576 kcal 21.5 g 21.2 g
	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	
	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	
	☆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 20.9 g 15.8 g
	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)	
	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)	
	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 20.7 g 13.6 g
	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)	
	☆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		
	塩麹ドレッシング	砂糖,油			酢,しょうゆ,塩麹	
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
16 月	ごはん	精白米				577 kcal 21.4 g 16.9 g
	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)	
	☆野菜のごま酢		かつお油漬	キャベツ,にんじん,緑豆もやし		
	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 27.4 g 24.6 g
	クリーム煮	マカロニ,油,ホワイトルウ	ワインナー,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	
	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	
19 木	ごはん	精白米				593 kcal 24.7 g 18.6 g
	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)	
	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)	
	☆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 20.7 g 14.7 g
	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)	
	☆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	
	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。

・☆はオーブン料理です。

・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。