

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年 12月

堺市教育委員会

寒さに負けない体を作ろう

寒さに負けない元気な体を作るためには、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。



食事



睡眠



運動

また、冬が旬の食べものは、ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含み、風邪の予防にも効果があるといわれています。冬野菜や体が温まる料理を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



12月22日は『冬至』

冬至は、一年で一番昼が短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入って、無病息災を祈る習慣があります。また、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が呼びこめると言われています。



『お楽しみ献立』

子どもたちのお楽しみとして、人気のあるハンバーグに、デザートをつけました。「とりフルーツコンポート」には、天草という海藻から作られる寒天を使っています。食器に入れたあと食べる頃には固まるという変化を楽しめます。



堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・キャベツ・大根・はくさい・ブロッコリー・にんじん・カリフラワー・ほうれん草



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
1 火	黒糖パン	黒糖パン				605 kcal
	ミートボールシチュー	じゃがいも、油、ハヤシルウ(アレルギーフリー)	ミートボール	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	23.6 g
	☆ほうれん草のサラダ		かつお油漬	ホールコーン、キャベツ、ほうれん草、にんじん		23.2 g
	しょうゆドレッシング	砂糖、油			酢、しょうゆ	
2 水	ごはん	精白米				577 kcal
	ほうとう	ほうとう	鶏肉、みそ	かぼちゃ、はくさい、白ねぎ、しめじ、にんじん	淡口しょうゆ、煮干し	21.2 g
	大根のベーコン煮	砂糖	ベーコン	大根	みりん、しょうゆ	15.6 g
	ふりかけ				ふりかけ(アレルギーフリー)	
3 木	ごはん	精白米				575 kcal
	卵スープ	片栗粉	ベーコン、鶏卵	パセリ、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	20.3 g
	ピビンバ風	砂糖、油、白ごま、ごま油	牛肉	ほうれん草、にんにく、にんじん、緑豆もやし、切干大根	しょうゆ、中華ブイオン、一味唐辛子、コチジャン	19.4 g
4 金	ごはん	精白米				601 kcal
	鶏肉と野菜のとろとろ煮	砂糖、片栗粉	鶏肉、かまぼこ	はくさい、しめじ、土しょうが、にんじん、たまねぎ	淡口しょうゆ、みりん、料理酒、塩、削りぶし(だし用)	23.3 g
	ひじきの甘煮	油、砂糖	豚肉、うすあげ、ひじき	にんじん	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	13.7 g
	☆きなこういろう	米粉、砂糖	きなこ			
7 月	ごはん	精白米				576 kcal
	みそ汁		うすあげ、豆腐、わかめ、みそ	青ねぎ、大根、たまねぎ	削りぶし(だし用)	21.3 g
	セルフごぼうごはん	砂糖、油	豚挽肉	ささがきごぼう、土しょうが、にんじん	しょうゆ、みりん、料理酒、削りぶし(だし用)	14.1 g
	☆さといもの照り焼き	さといも、油、片栗粉、砂糖			みりん、しょうゆ	
8 火	ミニパン	ミニパン				583 kcal
	揚げパン	ミニパン、油、グラニュー糖				28.7 g
	ワンタン	ワンタン皮、油	鶏肉、棒天	ちんげん菜、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし	中華ブイオン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	22.2 g
	豚肉の香味炒め	砂糖、油	豚肉	小松菜、にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	
9 水	ごはん	精白米				603 kcal
	冬野菜カレーライス	じゃがいも、油、カレールウ(アレルギーフリー)	鶏肉	カリフラワー、かぶ、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	20.4 g
	☆れんこんサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン、にんじん、れんこん		16.9 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖、マヨネーズ風ドレッシング			酢、しょうゆ	

12月 旬の食材

さといも さけ さば はくさい こまつな ごぼう れんこん ゆず カリフラワー
 おおさかしろな だいこん かぶ ほうれんそう ブロッコリー りんご

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年 12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
10 木	ごはん	精白米				603 kcal
	だんご汁	団子		青ねぎ,土しょうが,にんじん, たまねぎ,干しいたけ	淡口しょうゆ,みりん,塩, 削りぶし(だし用),だし昆 布	26.3 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	18.0 g
	小松菜とひじきの炒め煮	油,砂糖	豚肉,ひじき	小松菜,にんじん	みりん,料理酒,しょうゆ, 削りぶし(だし用),だし昆 布	
11 金	ごはん	精白米				628 kcal
	中華風卵とコーンのスープ	片栗粉	ベーコン,鶏卵	クリームコーン,パセリ,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	23.5 g
	麻婆春雨	緑豆春雨,油,砂糖,ごま油	豚肉,赤みそ,豆みそ	ちんげん菜,にんにく,土しょう が,にんじん,たまねぎ,干しい たけ	中華ブイヨン,しょうゆ,豆 板醤	16.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
14 月	ごはん	精白米				584 kcal
	赤だし	ふ	豆腐,赤みそ,豆みそ	みつば,えのき茸,大根	削りぶし(だし用)	25.6 g
	☆焼き鮭	油	鮭		料理酒	16.6 g
	じゃがいもの磯煮	じゃがいも,油,砂糖	鶏肉,厚揚げ,ひじき	にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし (だし用)	
お楽しみ 献立 15 火	ミルクパン	ミルクパン				631 kcal
	冬野菜スープ	油	鶏肉	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	27.6 g
	☆ハンバーグのソースかけ	砂糖	ハンバーグ		トマトケチャップ,とんかつ ソース,ウスターソース	23.8 g
	とろりフルーツコンポート	砂糖	粉寒天	黄桃,パイン,りんご		
16 水	ごはん	精白米				580 kcal
	すまし汁		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)	25.1 g
	☆鶏肉のごまがらめ	砂糖,ごま油,白ごま	鶏から揚げ		みりん,しょうゆ	15.8 g
	大阪しそ菜と豚肉の煮びたし	油	豚肉	はくさい,大阪しそ菜,にんじん	みりん,淡口しょうゆ,だし 昆布,削りぶし(だし用)	
17 木	ごはん	精白米				611 kcal
	ハヤシライス	油,ハヤシルウ(アルゲソフリー)	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	21.4 g
	☆ポテトサラダ	じゃがいも	ハム	にんじん	塩,こしょう	17.4 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシン グ			酢	
毎月19日は 食育の日 18 金	ごはん	精白米				620 kcal
	あんかけうどん	うどん,片栗粉	鶏肉,かまぼこ	はくさい,青ねぎ,土しょうが,に んじん	みりん,淡口しょうゆ,だし 昆布,削りぶし(だし用)	20.4 g
	がね	さつまいも,小麦粉,油,砂糖		ささがきごぼう,にんじん,たま ねぎ	ベーキングパウダー,しょ うゆ,料理酒,塩	15.6 g
	ふりかけ				ふりかけ	
冬至 献立 21 月	ごはん	精白米				580 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.9 g
	かれのいのゆずソース	油,砂糖,片栗粉	かれいから揚げ	ゆず	しょうゆ,みりん	15.0 g
	れんこんのきんぴら	油,砂糖,ごま油	豚肉	れんこん,土しょうが,にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし (だし用)	
22 火	コッペパン	コッペパン				643 kcal
	ポトフ	じゃがいも,油	豚肉,ウインナー	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	27.4 g
	☆照り焼きミートボール	砂糖,片栗粉	ミートボール		みりん,しょうゆ	27.6 g
23 水	ごはん	精白米				605 kcal
	キーマカレーライス	油,カレールウ(アルゲソフリー)	鶏挽肉	にんにく,土しょうが,にんじん, たまねぎ	ウスターソース,しょうゆ,カ レー粉,塩,こしょう	20.7 g
	☆コロコロサラダ	じゃがいも,さつまいも	ウインナー	ブロッコリー,にんじん		17.9 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシン グ			酢	

- ・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。



←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。