

令和5年

4月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

堺市教育委員会

毎日、牛乳(200ml)が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに！

スプーンがあると食べやすい日は
注意！
スプーンマークを表示します。

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

堺市中学校給食の献立内容

中学校給食は、民間の調理場で調理し、お弁当箱形式で学校へ配送します。「保温カート」を使うことで、ご飯や温かいおかずは温かいまま、冷たいおかずは冷たいまま、おいしく食べることができます。
献立は、中学校の栄養教諭と堺市の管理栄養士が作成しています。食材は、堺市学校給食協会が発注し、特に安全面を考慮した条件をクリアした学校給食用のものが選ばれています。
中学校給食は、安全、安心、栄養バランスの良さに加え、主食の量を標準、大盛、小盛から選ぶことができ、みなさんのそれぞれの喫食状況に合わせることができる良さもあります。

【副食】
温かいおかず2品
冷たいおかず2品または汁物



【牛乳(200ml)】
良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。

【その他】
ソース・ドレッシング・デザート等
(学期に数回)

【主食(ご飯・パン)】
標準・大盛・小盛から選べます。
〔パンは月2回程度〕

10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)																																																																																	
始業式		あじフライ 豚肉のごま風味 かきたま汁		じゃがいものグラタン ウインナーのケチャップ煮 キャベツの ペペロンチーノ オレンジポンチ		肉団子の甘酢あんかけ タンタン春雨 豆腐スープ		キーマカレー チーズフライ いそのサラダ じゃがいも洋風きんぴら																																																																																	
<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 755 kcal ○たんぱく質 32.3 g ○脂質 22.9 g		卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 795 kcal ○たんぱく質 28.4 g ○脂質 34.1 g		卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 772 kcal ○たんぱく質 29.3 g ○脂質 20.5 g		卵	乳	小麦	落花生			●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 790 kcal ○たんぱく質 28.5 g ○脂質 25.4 g		卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△																			
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	●	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	●	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
17日 (月)		18日 (火)		19日 (水)		20日 (木)		21日 (金)																																																																																	
コロケ キャベツのソテー にんじんのポタージュ		さばの塩こうじ焼き 筑前煮 わかめのみそ汁 フルーツゼリー		八宝菜 揚げギョーザ もやしの甘酢炒め ツナコーン		豚肉の みそマヨガーリック焼き ちんげん菜と ベーコンの炒め煮 春雨スープ		中学生 アイデア料理 いわしの天ぷら 肉じゃが 豆腐チャンプルー ★切り干し大根と 人参と小松菜のサラダ																																																																																	
<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 788 kcal ○たんぱく質 29.5 g ○脂質 30.1 g		卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 809 kcal ○たんぱく質 34.9 g ○脂質 21.9 g		卵	乳	小麦	落花生			●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 775 kcal ○たんぱく質 28.0 g ○脂質 24.6 g		卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 790 kcal ○たんぱく質 30.8 g ○脂質 24.8 g		卵	乳	小麦	落花生			●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 796 kcal ○たんぱく質 28.0 g ○脂質 26.0 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	●	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
24日 (月)		25日 (火)		26日 (水)		27日 (木)		28日 (金)																																																																																	
ハヤシライス チキンカツ キャロットソテー		さわらのみそ焼き 厚揚げの卵とじ だんご汁 ふりかけ		豚肉のしょうが焼き 高野豆腐のふくめ煮 切干と野菜の ごま酢炒め おかかこんにやく		鶏肉とポテトの 香草焼き ミートビーンズ 春野菜スープ		和風ハンバーグ キャベツと 豚肉の炒め物 もやしのからしあえ 揚げきんぴら																																																																																	
<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 831 kcal ○たんぱく質 28.5 g ○脂質 28.8 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 754 kcal ○たんぱく質 33.9 g ○脂質 19.8 g		卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 772 kcal ○たんぱく質 35.6 g ○脂質 22.4 g		卵	乳	小麦	落花生			●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 809 kcal ○たんぱく質 33.6 g ○脂質 27.5 g		卵	乳	小麦	落花生			●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 795 kcal ○たんぱく質 28.4 g ○脂質 21.3 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	●	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							

中学生アイデア料理

第2弾

27日(木) 春野菜スープ

春が旬の春キャベツ、新玉ねぎ、きぬさやが入っています。
きぬさやは、えんどうの中でもさやを食べる「さやえんどう」のひとつです。玉ねぎやキャベツはスーパーマーケットなどで1年中見かけますね。種類や採れる地域にもよりますが、春に採れる玉ねぎは特に甘みがあり、春キャベツはやわらかいのが特徴です。
給食を通して春を感じてください。



テーマ：「私が紹介したい『和食の料理』」

令和4年度に実施した「中学校給食料理コンテスト」で優秀作品に選ばれた献立が、令和5年度の給食献立に採用されます。
5月以降も続々とアイデア料理が登場します。
お楽しみに！

21日(金) 切り干し大根と人参と小松菜のサラダ

浜寺中学校3年生のアイデア料理です。
堺市で多く作られている小松菜を使用し、地産地消を意識した給食を考えてくれました。

