

## 中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年1月

堺市教育委員会

お正月		あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願ひします。						15日(木)		
日	献立	牛乳	主に体を作る	主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
13 火 お正月 献立	ご飯	○	1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
	さわらの風味焼き		さわら					油	酢, 淡口しょうゆ	
	厚揚げとキャベツの みそ炒め		豚肉, 厚揚げ, 赤みそ		にんじん	たけのこ水煮, キャベツ, にんにく, 土しょうが, たま ねぎ, 干しいたけ	砂糖, 片栗粉	油	中華だし, 塩, こしょう, しょうゆ, 料理酒, 豆板 醤	
	のっべい汁		鶏肉		青ねぎ, にんじん	しめじ, 大根	さといも, 片栗粉		淡口しょうゆ, みりん, 塩, だし昆布, 削りぶし (だし用)	
14 水 お正月 献立	ご飯	○	豚肉			しめじ, たまねぎ, にんにく	精白米		793 kcal	
	豚肉の一味焼き		焼ちくわ		にんじん	たけのこ水煮, ごぼう, れ んこん, 干しいたけ	砂糖	ごま油, すり白ごま	38.8 g	
	煮しめ		雑煮みそ		みつば, 金時人参	大根	砂糖	一味唐辛子, しょうゆ	22.6 g	
	みそ雑煮		細切り昆布	金時人参	大根	団子	团子	三角切こんにゃく, み りん, しょうゆ, だし昆布, 削りぶし(だし用)	19.5 g	
15 木 お正月 献立	ご飯	○	ぶり				精白米		766 kcal	
	ぶりの照り焼き						砂糖, 片栗粉	しょうゆ, みりん, 料理 酒	33.4 g	
	紅白なます(冷)			一口魚菜天	三度豆, にんじん	たまねぎ	砂糖	酢, 淡口しょうゆ	20.7 g	
	魚菜天と野菜のうま煮						精白米			
16 金 お正月 献立	ご飯	○	牛肉, 豆腐	春菊, にんじん	はくさい, 白ねぎ, たまね ぎ		精白米		811 kcal	
	すき焼き						砂糖	油	27.9 g	
	●揚げきんぴら						油	系こんにゃく, しょうゆ, 料理酒	26.9 g	
	かきたま汁		液卵	青ねぎ	えのき茸, たまねぎ		片栗粉	塩, しょうゆ		
19 月 毎月19日は 食育の日	ご飯	○	さば				精白米		791 kcal	
	さばのおろしだれ						砂糖		38.1 g	
	じゃがいものいそ煮		豚肉, 焼ちくわ	ひじき	にんじん		油	しお, みりん, 料理 酒	23.9 g	
	小松菜のみそ汁				小松菜, にんじん	えのき茸, たまねぎ		しお, みりん, 削り ぶし(だし用)		
20 火	ご飯	○	ハンバーグ	皮むきトマト	たまねぎ	砂糖	精白米		794 kcal	
	デミグラスソースハンバーグ						油, ハヤシルウ(アレル ゲンフリー)	トマトケチャップ, 赤ワ イン, ウスターソース	31.2 g	
	ビーンズサラダ(冷)		ささみフレーク	にんじん	ホールコーン, たまねぎ	ミックスビーンズ水煮, 砂糖	油	酢	19.5 g	
	冬野菜スープ		豚肉	にんじん	カリフラワー, かぶ, たま ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ, 淡口しょう ゆ, 塩, こしょう		
21 水	フルーツゼリー	○					フルーツゼリー(りんご)			
	ご飯						精白米		820 kcal	
	豚キムチ		豚肉	にんじん	はくさい, にんにく, たま ねぎ, 緑豆もやし, 白菜キ ムチ, 切干大根	砂糖	油, ごま油	しょうゆ, 塩, こしょう	36.1 g	
	焼きギョーザ		ギョーザ						25.1 g	
22 木	クッパ	○	鶏肉, 液卵	青ねぎ, にんじん	しめじ, たまねぎ	片栗粉	油	中華だし, 淡口しょう ゆ, 塩, こしょう		
	コッペパン					コッペパン			802 kcal	
	かぶのシチュー		鶏肉	牛乳, 粉末チーズ	にんじん	クリームコーン, かぶ, た まねぎ	油, ホワイトルウ(アレ ルゲンフリー)	コンソメ, 塩, こしょう	33.9 g	
	●白身魚フライ						油		30.2 g	
23 金	キャベツのソテー	○	白身魚フライ		にんじん	キャベツ	油	淡口しょうゆ, 塩, こ しょう		
	ご飯						精白米		808 kcal	
	●肉団子の甘酢あんかけ		ミートボール		ビーマン, にんじん	たまねぎ	砂糖, 片栗粉	酢, しょうゆ	29.5 g	
	白菜のゆずびたし(冷)				にんじん	はくさい, ゆず果汁	油, すり白ごま	淡口しょうゆ, みりん, 削りぶし(だし用)	27.0 g	
	豚汁		豚肉, みそ		青ねぎ, にんじん, かぼ ちゃ	ささがきごぼう, たまね ぎ, 大根		つきこんにゃく, 削りぶ し(だし用)		

# 中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年1月

堺市教育委員会

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー-たんぱく質-脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
26 月  全国学校 給食週間 献立	ご飯	○	豚肉		にんじん	たまねぎ	精白米			830 kcal
	肉じゃが						じゃがいも,砂糖	油	系こんにゃく,しょうゆ, みりん,だし昆布,削りぶし (だし用)	37.5 g
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおさ粉			小麦粉,米粉	油	塩	23.3 g
	船場汁		さば		青ねぎ,にんじん	土じょうが,えのき茸,大 根			淡口しょうゆ,塩,料理 酒,だし昆布,削りぶし (だし用)	
	ふりかけ								ふりかけ(アレルゲン フリー)	
27 火	ご飯	○					精白米			831 kcal
	●鶏肉のから揚げ		鶏から揚げ					油		31.6 g
	千切りイリチー		豚肉,焼かまぼこ	細切り昆布	にんじん	土じょうが,切干大根	砂糖	油	つきこんにゃく,しょう ゆ,みりん,塩,削りぶし (だし用)	28.6 g
	四川風スープ		ペーコン,液卵		にんじん	白ねぎ,緑豆もやし,干し いたけ	緑豆春雨,片栗粉		中華だし,淡口しょう ゆ,豆板醤,塩,こしょう	
28 水	ご飯	○	豚肉		にんじん	にんにく,たまねぎ	精白米			868 kcal
	ポークカレーライス						じゃがいも	油,カレールウ(アレルゲ ンフリー)	トマトケチャップ,ウス ターソース,カレー粉, 塩,こしょう	29.7 g
	●ミニチカツ		ミニチカツ					油		26.1 g
	コールスローサラダ(冷)		ハム		にんじん	ホールコーン,キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシン グ(アレルゲンフリー)	酢	
29 木	ご飯	○	鶏肉				精白米			812 kcal
	アドボ					にんにく,たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ,酢,こしょう	36.9 g
	豆とひじきのサラダ(冷)		まぐろ油漬,大豆水煮	ひじき	にんじん	ホールコーン,むき枝豆, たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ,和がらし	22.1 g
	ポトフ		豚肉		にんじん	キャベツ,たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ,塩,こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
30 金	ご飯	○					精白米			781 kcal
	鮭の塩こうじ焼き		鮭					油	塩こうじ	37.6 g
	高野豆腐のふくめ煮		鶏肉,高野豆腐		にんじん	たまねぎ	砂糖		みりん,淡口しょうゆ, 削りぶし(だし用)	21.0 g
	すいとん汁		豚肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	えのき茸,大根	すいとん		つきこんにゃく,削りぶ し(だし用)	

●は揚げ物料理です。

(冷)は冷たい和え物料理です。

栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)」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は、  
7期分が1月26日(月)、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。

←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。



## 全国学校給食週間

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。  
戦後、外国からの支援により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。学校給食が生きた教材として重要な役割を担っていることを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われています。

## 鮭の塩こうじ焼き 30日(金)

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町で始まるとされています。その時の献立が、おにぎり・鮭の塩焼き・菜の漬物であったことから、学校給食週間に焼き鮭を取り入れています。

今回は、塩こうじで味付けした焼き鮭です。



出典:農林水産省HP

## 船場汁 26日(月)

商人の町、大阪船場で生まれた郷土料理で、塩さばのアラと大根を使った汁物です。魚のアラまで使つて経済的であり、手早く作ることができますので、忙しい商家で重宝されました。



## 実践しましよう! さかい食育目標

さ

### 三食きちんと食べる

- 朝ごはんを毎日食べている
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている
- 塩分をとりすぎないように気をつけている
- 毎食、野菜料理を食べている

※塩分をとりすぎると、体に負担がかかり、とりすぎが続くと心臓病や脳卒中などを引き起こす高血圧になる可能性があります。

※生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するため、野菜は毎日350gを目安に食べましょう。



1食分の野菜  
120g  
両手1杯分

チェックして

できることから取り組もう!



か

### 感謝して食を大切にする

- 食事のあいさつをしている
- 食べ物を無駄にしないように心がけている
- 堺産農産物「堺のめぐみ」を知っている

※地産地消を目的とした地域ブランド

新鮮でおいしい地元の農産物を味わいましょう。



い

### 一緒に食べる

- 家族や仲間と一緒に食べている
- おはしの使い方など食事のマナーに気をつけている
- 食事の大切さや楽しさを伝えたい

※共食(誰かと一緒に食事をすること)は、自分の食習慣を見つめる機会になります。コミュニケーションをとりながら、食事を楽しむ時間にしましょう。