

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 | 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 | | | |
| 2月 ひな祭り 献立 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 761 kcal | |
| | さわらの柚庵焼き | | さわら | | | ゆず果汁 | 砂糖 | | しょうゆ、みりん、料理酒 | 37.3 g | |
| | ちらしずしの具 | | 焼ちくわ、高野豆腐 | | 三度豆、にんじん | さがきごぼう、たけのこ水煮、れんこん、干しいたけ | 砂糖 | 油 | 酢、しょうゆ、塩、料理酒、削りぶし(だし用)、だし昆布 | 19.8 g | |
| | すまし汁 | | 鶏肉 | 青ねぎ、にんじん | えのき茸、大根、たまねぎ | 手まりふ | | 淡口しょうゆ、みりん、だし昆布、削りぶし(だし用) | | | |
| 3火 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 799 kcal | |
| | ●鶏肉のから揚げ野菜あん | | 鶏から揚げ | | ピーマン | たまねぎ | 砂糖、片栗粉 | 油 | しょうゆ、酢 | 29.7 g | |
| | 菜の花のおひたし(冷) | | 糸かまぼこ | なばな、にんじん | キャベツ | 砂糖 | | 淡口しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用) | 24.4 g | | |
| | みそ汁 | | うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ | 青ねぎ、にんじん | しめじ、たまねぎ | | | 削りぶし(だし用) | | | |
| 4水 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 765 kcal | |
| | さばのしょうが煮 | | さば | | | 土しょうが | 砂糖 | | みりん、しょうゆ、料理酒 | 38.9 g | |
| | わかめの和え物(冷) | | | わかめ | にんじん | ホールコーン、緑豆もやし | 砂糖 | 油 | 酢、しょうゆ | 23.3 g | |
| | はりはり汁 | | 豚肉 | にんじん、水菜 | 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) | | | |
| 5木 | コッペパン | ○ | | | | | コッペパン | | | 850 kcal | |
| | 豚肉のバーベキューソース | | 豚肉 | | たまねぎ、白ねぎ、土しょうが、にんにく、りんごピューレ | 砂糖、片栗粉 | 油 | 塩、こしょう、しょうゆ、みりん、料理酒 | 36.7 g | | |
| | ●じゃがいもの天ぷらチーズ風味 | | | 粉末チーズ | | | じゃがいも、小麦粉、米粉 | 油 | 塩 | 34.9 g | |
| | ミネストローネ | | ウインナー | 皮むきトマト、にんじん | セロリ、にんにく、たまねぎ | 白いんげん豆水煮 | オリーブ油 | コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう | | | |
| 6金 | 教給カレー | ○ | | | | | カレーライス(レトルト・緊急時用) | | | 761 kcal | |
| | ハンバーグ | | ハンバーグ | | | | | | | 25.1 g | |
| | イタリアンサラダ(冷) | | ハム | | にんじん、トマトピューレ | きゅうり、キャベツ、にんにく、たまねぎ | 砂糖 | 油 | 塩、酢、こしょう | 37.0 g | |
| | ヨーグルト | | | ヨーグルト(プレーン) | | | | | | | |
| 9月 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 835 kcal | |
| | 肉団子の甘酢煮 | | ミートボール | | ピーマン、にんじん | たまねぎ | 砂糖、片栗粉 | 油 | しょうゆ、酢 | 31.6 g | |
| | ●揚げじゃがのそばろかけ | | 鶏挽肉 | | | たまねぎ | じゃがいも、砂糖、片栗粉 | 油 | しょうゆ、みりん、料理酒、削りぶし(だし用) | 27.0 g | |
| | 野菜スープ | | 豚肉 | ちんげん菜、にんじん | キャベツ、たまねぎ | | 油 | コンソメ、塩、こしょう、淡口しょうゆ | | | |
| 10火 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 833 kcal | |
| | 豚肉と野菜のしょうが煮 | | 豚肉、一口魚菜天 | にんじん | 土しょうが、たまねぎ | じゃがいも、砂糖 | 油 | しょうゆ、削りぶし(だし用) | 34.3 g | | |
| | ●わかさぎの天ぷら | | わかさぎフリッター | | | | 油 | しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用) | 24.3 g | | |
| | 白菜のみそ汁 | | うすあげ、豆腐、みそ | 青ねぎ | たまねぎ、はくさい | | | 削りぶし(だし用) | | | |
| | 味付けのり | | | 味付のり | | | | | | | |
| 11水 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 890 kcal | |
| | ブルコギ | | 牛肉 | にら、にんじん | たまねぎ、にんにく、土しょうが、りんごピューレ | 砂糖 | 油、ごま油 | 中華だし、コチジャン、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう | 29.1 g | | |
| | ●長崎天ぷら | | | 三度豆 | | じゃがいも、小麦粉、米粉、砂糖 | 油 | 塩、料理酒、しょうゆ、ベーキングパウダー | 32.8 g | | |
| | オニオンスープ | | ベーコン | パセリ、にんじん | たまねぎ、ソテードオニオン | | | コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう | | | |
| 12木 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 836 kcal | |
| | ピリッと厚揚げ | | 豚肉、厚揚げ | にら、にんじん | はくさい、にんにく、干しいたけ | 砂糖、片栗粉 | 油、ごま油 | 料理酒、しょうゆ、中華だし、豆板醤、こしょう | 31.2 g | | |
| | 春雨の甘酢和え(冷) | | 焼豚 | にんじん | きゅうり | 緑豆春雨、砂糖 | 油 | 中華だし、淡口しょうゆ、酢 | 23.4 g | | |
| | コーンと卵の中華スープ | | ベーコン、液卵 | パセリ | クリームコーン、たまねぎ | 片栗粉 | | 中華だし、淡口しょうゆ、塩 | | | |
| | フルーツゼリー | | | | | | フルーツゼリー(りんご) | | | | |
| 13金 |  | | 卒業式 | | | | | | |  |  |

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 3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 | 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 | | |
| 16月 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 762 kcal |
| | 麻婆豆腐 | ○ | 豚挽肉、豆腐、赤みそ、豆 みそ | | にんじん | 白ねぎ、にんにく、土しょう が、たまねぎ、干しいたけ | 砂糖、片栗粉 | 油、ごま油 | 中華だし、しょうゆ、豆 板醤、料理酒 | 32.0 g |
| | 焼きギョーザ | | ギョーザ | | | | | | | 20.5 g |
| | 小松菜のソテー | | ベーコン | | 小松菜 | キャベツ、たまねぎ | | | しょうゆ、塩、こしょう | |
| 17火 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 755 kcal |
| | 豚肉とポテトのガーリック焼き | ○ | 豚肉 | | パセリ | にんにく、たまねぎ | じゃがいも、砂糖 | 油 | しょうゆ、塩、こしょう | 32.5 g |
| | キャロットソテー | | フランクフルト | | にんじん | キャベツ | | 油 | 淡口しょうゆ、塩、こしょう | 21.5 g |
| | ビーフンスープ | | 鶏肉 | | ちんげん菜、にんじん | 土しょうが、たまねぎ、緑豆 もやし、干しいたけ | ビーフン | 油 | 中華だし、淡口しょう ゆ、塩、こしょう | |
| 18水 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 800 kcal |
| | ●いわしのかば焼風 | | いわし粉付 | | | | 砂糖、片栗粉 | 油 | みりん、しょうゆ | 31.8 g |
| | 千切りイリチー | ○ | 豚肉 | 細切り昆布 | にんじん | 土しょうが、切干大根 | 砂糖 | 油 | つきこんにやく、しょう ゆ、みりん、塩、削りぶし (だし用) | 24.4 g |
| | みそ汁 | | 豆腐、うすあげ、赤みそ、白 みそ | | にんじん | えのき茸、たまねぎ | | | 削りぶし(だし用) | |
| 19木 毎月19日は 食育の日 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 840 kcal |
| | ●ミートボールのソースかけ | ○ | ミートボール | | 皮むきトマト | たまねぎ | 砂糖 | 油、ハヤシルウ(アレルギー フリー) | トマトケチャップ、赤ワ イン、ウスターソース | 30.1 g |
| | キャベツのペペロンチーノ | | ベーコン | | にんじん | キャベツ、にんにく | | | 料理酒、塩、こしょう、一 味唐辛子 | 34.0 g |
| | 卵スープ | | 鶏肉、液卵 | | 青ねぎ、にんじん | たまねぎ | 片栗粉 | 油 | 中華だし、淡口しょう ゆ、塩、こしょう | |
| 23月 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 816 kcal |
| | チキンのレモン風味 | ○ | 鶏から揚げ | | | レモン汁 | 砂糖 | | 酢、しょうゆ | 30.4 g |
| | ツナサラダ(冷) | | まぐろ油漬 | | 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 (アレルギーフリー) | 酢 | 23.5 g |
| | 白いんげん豆のクリームスープ | | ベーコン | 牛乳 | パセリ、にんじん | たまねぎ | 白いんげん豆水煮、白い んげん豆煮し | ホワイトルウ(アレルギー フリー) | コンソメ、塩、こしょう | |

給食をふりかえろう

みなさんが「望ましい食事」のお手本となる給食にふれることで、自然とバランスのよい食生活を身につけやすくなると考えています。毎回の食事で栄養素の種類や量を計算するのは大変ですが、主食・主菜・副菜をそろえた献立に整えるだけで自然と健康的な食事に近づきます。

健康的な食事のお手本となる、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた献立を紹介します。

【3日(火)】

ごはん・・・主食

鶏肉のから揚げ野菜あん・・・主菜

菜の花のおひたし・・・副菜

みそ汁・・・汁物



春休みも元気に過ごしましょう!

毎日元気に過ごすためには、毎日の生活習慣がとても大切です。元気ポイントを守って過ごしましょう。

元気ポイント①

早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムをくずさないように
しましょう。



元気ポイント②

手洗い・うがいをしっかりしましょう。



元気ポイント③

時々窓を開けて空気を入れ替えましょう。



救給カレー

給食では、災害などの緊急時に調理場で給食を作ることが難しい時でも、そのまま食べることができる救給カレー(レトルトカレーライス)を備蓄しています。3年間のサイクルで給食献立に使用し、今年度はA献立で登場します。

卒業生のみなさん

ご卒業おめでとうございます。令和7年6月から給食が始まりましたが、思い出に残る給食時間やお気に入りの献立はありましたか。卒業してもバランスのよい食事を心がけて健康に過ごしてくださいね。



●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(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。



←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。