

中学校給食予定献立表(B献立)



6/6/2025
大阪・関西万博公式キャラクター「ミッフィー」

令和7年 12月

堺市教育委員会

寒さに負けない体を作ろう

12月は寒さが本格的になり、風邪などの感染症にもかかりやすくなります。体を温める根菜類や、免疫力を高めるたんぱく質、ビタミンを含む野菜や果物を意識して食べることが、寒さに負けない体づくりにつながります。毎日の食事を大切にして、元気に冬を過ごしましょう。

きたて、万博！

大阪・関西万博には、連日、世界中からたくさんの方が来られ、とても盛り上がりましたね。給食では期間中、世界の国々の料理や食文化を紹介してきましたが、いよいよ最終月です。

【日本 12日(金)】 

最後に「日本料理」を紹介します。日本料理は「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産として登録されています。給食では、和食の良さを生かした、だしを使った汁物や、一汁二菜の献立を取り入れています。

さかいの日

【小松菜と豚肉の甘辛炒め煮 8日(月)】 

小松菜は堺で生産が盛んで、ビタミン・鉄分・カルシウムが豊富な、冬が旬の緑黄色野菜です。

堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。
12月は大根、白菜、にんじん、キャベツ、小松菜です。 

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	1献立 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		
1月	ご飯	○					精白米			809 kcal
	おでん		鶏肉、うずら卵、焼くわ、 厚揚げ			大根	じゃがいも、砂糖		三角切こんにゃく、みりん、 しょうゆ、割りぶし(だし用)	36.7 g
	焼きいわし		いわし					油	料理酒、淡口しょうゆ	26.2 g
	白菜と小松菜の煮びたし(冷)				小松菜、にんじん	はくさい	砂糖		みりん、淡口しょうゆ、割り ぶし(だし用)	
2火	ご飯	○					精白米			789 kcal
	●チキンカツ		チキンカツ					油		29.6 g
	千切りイリチー		豚肉、焼かまぼこ	細切り昆布	にんじん	土しろうが、切干大根	砂糖	油	つきこんにゃく、しょうゆ、み りん、塩、割りぶし(だし用)	24.3 g
	野菜たっぷりみそ汁		赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	はくさい、しめじ、大根、た まねぎ			割りぶし(だし用)	
3水	ご飯	○					精白米			816 kcal
	タッカルビ		鶏肉		にら、にんじん	キャベツ、にんにく、土し ろうが、たまねぎ	砂糖	油、ごま油	みりん、しょうゆ、コチジャン	36.3 g
	焼きシューマイ		シューマイ							24.7 g
	中華スープ		豚肉、豆腐		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ		油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、 こしょう	
4木	ご飯	○					精白米			827 kcal
	豚肉のみそマヨガーリック焼き		豚肉、赤みそ			にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング (アレルゲンフリー)	料理酒、みりん、塩、こしょう	34.8 g
	春雨の炒め煮		焼豚		にら、にんじん	干しいたけ	緑豆春雨	油	中華だし、オイスターソー ス、淡口しょうゆ、塩、こしょう	25.2 g
	塩ちゃんこ汁		チキンボール、平天		青ねぎ、にんじん	キャベツ、たまねぎ			つきこんにゃく、中華だし、 淡口しょうゆ、みりん、塩、割 りぶし(だし用)	
5金	ご飯	○					精白米			802 kcal
	さばの塩焼き		さば						料理酒	40.9 g
	じゃがいもいそ煮		豚肉、焼くわ	ひじき	にんじん		じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん、割りぶし (だし用)	24.9 g
	五目汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、大根、た まねぎ			つきこんにゃく、割りぶし (だし用)	
8月 	ご飯	○					精白米			768 kcal
	●赤魚の野菜あんかけ		赤魚粉付		ピーマン	たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、酢	34.0 g
	小松菜と豚肉の甘辛炒め煮		豚肉、粉かつお		小松菜、にんじん		砂糖	油、ごま油	しょうゆ、料理酒、みりん	20.2 g
	さつま汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	大根	さつまいも		つきこんにゃく、割りぶし (だし用)	
9火	ご飯	○					精白米			812 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	糸こんにゃく、しょうゆ、み りん、割りぶし(だし用)	34.8 g
	厚揚げのしょうがあんかけ		厚揚げ			えのき茸、しめじ、土し ろうが	片栗粉	油	中華だし、塩、こしょう、み りん、淡口しょうゆ	23.1 g
	ごぼうサラダ(冷)		まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン、ささがきご ぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング (アレルゲンフリー)、す り白ごま、あたりごま	しょうゆ、酢	
10水	ご飯	○					精白米			877 kcal
	●ヤンニョムチキン		鶏から揚げ			にんにく		油	コチジャン、料理酒、みりん、 オイスターソース、トマトケ チャップ	33.1 g
	ほうれん草ナムル(冷)				ほうれん草、にんじん	緑豆もやし	砂糖	ごま油、白ごま	淡口しょうゆ、塩	28.5 g
	トック		豚肉、液卵		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	トック、片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、 こしょう	
11木	コッペパン	○					コッペパン			84.1 kcal
	ビーンズシチュー		豚肉、大豆水煮		にんじん、トマトピューレ	たまねぎ、ブルーベリー レ	じゃがいも	油、ハヤシルウ(アレルゲ ンフリー)	ウスターソース、トマトケ チャップ、塩、こしょう	37.9 g
	鶏肉とキャベツのガーリック炒め		鶏肉		にんじん	キャベツ、白ねぎ、にんに く		オリーブ油	コンソメ、料理酒、塩、こし ょう、一味唐辛子	30.8 g
	フルーツコンポート(冷)			粉寒天		黄桃、パイナップル、りんご	砂糖			
12金 万博献立 (日本)	ご飯	○					精白米			86.1 kcal
	●白身魚の天ぷら		白身魚天ぷら					油		34.2 g
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉、一口魚菜天		三度豆、にんじん	土しろうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、だし昆布、割りぶし (だし用)	25.9 g
	すまし汁		うすあげ、豆腐		青ねぎ、にんじん	えのき茸、たまねぎ			淡口しょうゆ、みりん、だし 昆布、割りぶし(だし用)	

中学校給食予定献立表(B献立)



©2020 2020
 印刷：南紀印刷株式会社（マナブ）

令和7年 12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		
15 月	ご飯						精白米			805 kcal
	●鶏肉のから揚げ	○	鶏から揚げ					油		30.8 g
	だいこんサラダ(冷)		まぐろ油漬、粉かつお		にんじん	大根	砂糖	油	しょうゆ、酢	26.1 g
	春雨スープ		豚肉		青ねぎ、にんじん	土しょうが、たまねぎ、干しいたけ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
16 火	ご飯						精白米			844 kcal
	肉団子のきのこソース		ミートボール			えのき茸、しめじ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ	34.4 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		オリーブ油	料理酒、塩、こしょう、一味唐辛子	26.6 g
	ミネストローネ		鶏肉		皮むきトマト、にんじん	セロリ、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
17 水	ご飯						精白米			801 kcal
	麻婆豆腐	○	豚肉、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	33.1 g
	焼きギョーザ		ギョーザ							24.3 g
	小松菜のソテー		ベーコン		小松菜	たまねぎ		油	しょうゆ、塩、こしょう	
18 木	ご飯						精白米			827 kcal
	ボークカレーライス	○	豚肉		にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油、カレールウ(アレルギーフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう	33.3 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							23.6 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(アレルギーフリー)	酢	
19 金 冬至献立 毎月19日は 食育の日	ご飯						精白米			756 kcal
	鮭の柚庵焼き	○	鮭			ゆず果汁	砂糖		しょうゆ、みりん	36.0 g
	れんこんのきんぴら		豚肉		にんじん	れんこん	砂糖	油、白ごま、ごま油	つきこんにやく、しょうゆ、みりん、一味唐辛子	20.1 g
	なんきんのみそ汁		うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ		青ねぎ、かぼちゃ	しめじ、たまねぎ			割りぶし(だし用)	
22 月	ご飯						精白米			804 kcal
	●白身魚フライ	○	白身魚フライ					油		31.7 g
	鶏肉とひじきの卵とじ煮		鶏肉、うすあげ、液卵	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖	油、ごま油	しょうゆ、だし昆布、割りぶし(だし用)	21.6 g
	だんご汁				青ねぎ、にんじん	はくさい、大根	団子		淡口しょうゆ、塩、料理酒、みりん、割りぶし(だし用)、だし昆布	
23 火	ご飯						精白米			861 kcal
	ハヤシライス	○	豚肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ		油、ハヤシルー(アレルギーフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	27.6 g
	●コロッケ						コロッケ			27.7 g
	キャロットソテー		フランクフルト		三度豆、にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	

●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、
 6期分が12月25日(木)、7期分が1月26日(月)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。

冬野菜をたくさん食べよう

冬になると、大根や白菜、ほうれん草、れんこんなどの「冬野菜」が旬を迎えます。寒さの中で育った野菜は、甘みが増してとてもおいしくなります。

冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。栄養をしっかりとること、寒さに負けない体づくりにつながります。

12月の献立に使われている冬野菜を紹介します。

ほうれん草



10日(水) ほうれん草ナムル

白菜



1日(月) 白菜と小松菜の煮びたし
 2日(火) 野菜たっぷりみそ汁
 22日(月) だんご汁

大根



1日(月) おでん
 2日(火) 野菜たっぷりみそ汁
 5日(金) 五目汁
 8日(月) さつま汁
 15日(月) だいこんサラダ
 22日(月) だんご汁

れんこん



19日(金) れんこんのきんぴら

小松菜



1日(月) 白菜と小松菜の煮びたし
 8日(月) 小松菜と豚肉の甘辛炒め煮
 17日(水) 小松菜のソテー

冬至(今年は12月22日(月))

冬至は、1年で昼が最も短くなる日のことです。昔から冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで保存できることから、栄養源として重宝されてきました。

また冬至には、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いわれています。

冬至献立として19日(金)に、「鮭の柚庵焼き(ゆずを使用)・れんこんのきんぴら・なんきんのみそ汁」が登場します。



<冬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。寒さに負けないよう、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。

