

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 1月

堺市教育委員会

お正月

お正月は、新しい年を迎えられることに感謝し、その年の豊作や家族の健康や幸せを願う行事です。
日本ではお正月に、その地域に伝わるお雑煮やおせち料理を食べる風習があります。日本人が昔から大切にしている伝統的な食文化のひとつです。

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いいたします。

- 13～16日に登場する、お正月献立を紹介します。
- ・ぶりの照り焼き: 出世魚である「鱈(ぶり)」を使って成功や成長を願います。
 - ・紅白なます: 金時人参と大根を使って、紅白でおめでたいを表します。
昆布は、「よろこぶ」との語呂合わせて、おめでたい料理に出されます。
 - ・揚げきんぴら: ごぼうには、「しっかり根を張り、安定した生活を願う」意味が込められています。
 - ・さわらの風味焼き: 春を告げる魚である「鱈(さくら)」で新春を祝います。
 - ・のっぺい汁: 全国につたわる郷土料理。新潟県では、お正月の定番料理です。
 - ・煮しめ: 様々な食材と一緒に鍋で煮ることから、「家族が仲良く一緒に結ばれ、未永く繁栄しますように」という願いが込められています。
 - ・みそ雑煮: 白みそ(雑煮みそ)を使った関西風雑煮です。

13日(火)

28品目

アレルゲンフリー献立を 実施します

1月にアレルゲンフリー献立を実施します。アレルゲンフリーとは、特定原材料8品目と特定原材料に準ずるもの20品目を使用していない献立です。お正月献立で「ごはん・牛乳・ぶりの照り焼き・紅白なます・魚菜天と野菜のうま煮」です。

※すべてのアレルゲンに対応するものではありません。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

1月にはにんじん、大根、はくさい、小松菜、カリフラワーです。

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人あたりたんぱく質 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		
13 火 お正月 献立 28品目 アレルゲンフリー 献立	ご飯						精白米			766 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり					砂糖、片栗粉		しょうゆ、みりん、料理酒	33.4 g
	紅白なます(冷)	〇		細切り昆布	金時人参	大根	砂糖		酢、淡口しょうゆ	20.7 g
	魚菜天と野菜のうま煮		一口魚菜天		三度豆、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖		三角切こんにやく、しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	
14 水 お正月 献立	ご飯						精白米			811 kcal
	すき焼き		牛肉、豆腐		春菊、にんじん	はくさい、白ねぎ、たまねぎ	砂糖	油	糸こんにやく、しょうゆ、料理酒	27.9 g
	●揚げきんぴら	〇				ごぼう	さつまいも、片栗粉、砂糖	油、すり白ごま	塩、しょうゆ	26.9 g
	かきたま汁		液卵		青ねぎ	えのき茸、たまねぎ	片栗粉		淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
15 木 お正月 献立	ご飯						精白米			793 kcal
	さわらの風味焼き		さくら					油	酢、淡口しょうゆ	38.8 g
	厚揚げとキャベツのみそ炒め	〇	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	22.6 g
	のっぺい汁		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)	
16 金 お正月 献立	ご飯						精白米			817 kcal
	豚肉の一味焼き		豚肉			しめじ、たまねぎ、にんにく	砂糖	ごま油、すり白ごま	一味唐辛子、しょうゆ	33.3 g
	煮しめ	〇	焼くわ		にんじん	たけのこ水煮、ごぼう、れんこん、干しいたけ	砂糖		三角切こんにやく、みりん、しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	19.5 g
	みそ雑煮		雑煮みそ		みつば、金時人参	大根	団子		だし昆布、削りぶし(だし用)	
19 月 毎月19日は 食育の日	ご飯						精白米			808 kcal
	●肉団子の甘酢あんかけ	〇	ミートボール		ピーマン、にんじん	たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	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		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	さがきごぼう、たまねぎ、大根			つきこんにやく、削りぶし(だし用)	
20 火	ご飯						精白米			831 kcal
	●鶏肉のから揚げ	〇	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)	28.6 g
	四川風スープ		ベーコン、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	
21 水	ご飯						精白米			868 kcal
	ポークカレーライス	〇	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
	●ミンチカツ		ミンチカツ					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	
22 木	ご飯						精白米			812 kcal
	アドボ	〇	鶏肉			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)						
23 金	ご飯						精白米			791 kcal
	さばのおろしだれ	〇	さば			大根おろし	砂糖		しょうゆ、みりん、料理酒	38.1 g
	じゃがいものいそ煮		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、削りぶし(だし用)	23.9 g
	小松菜のみそ汁		豆腐、うすあげ、赤みそ、白みそ		小松菜、にんじん	えのき茸、たまねぎ			削りぶし(だし用)	

中学校給食予定献立表(B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	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						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		つきこんにやく、削りぶし(だし用)	
27 火	ご飯						精白米			794 kcal
	デミグラスソースハンバーグ	○	ハンバーグ		皮むきトマト	たまねぎ	砂糖	油、ハヤシルー(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	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	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	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(りんご)			
28 水	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
	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	
29 木	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、ホワイトルー(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		白身魚フライ					油		30.2 g
	キャベツのソテー		ウインナー		にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	
30 金 全国学校給食週間 献立	ご飯						精白米			830 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	糸こんにやく、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	土しょうが、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)	

●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。
★予定献立は内容の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 26日(月)

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町で始まったとされています。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 30日(金)

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。魚のアラまで使って経済的であり、手早く作ることができるので、忙しい商家で重宝されました。



すいとん汁 26日(月)

すいとんは、戦争中に食べ物がなくて、小麦粉に水を加えて団子を作り、汁の具として食べられました。そのころ具はほとんど入っていない団子だけの汁でしたが、給食では具だくさんの汁物としています。
食べ物の大切さを考える機会として、学校給食週間に小中学校の給食で登場しています。

実践しましょう!

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。)