

中学校給食予定献立表(B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 | 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 | | |
| 2月 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 799 kcal 29.7 g 24.4 g |
| | ●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, 醤 | |
| | 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) | |
| | 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) | |
| 3火 ひな祭り 献立 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 761 kcal 37.3 g 19.8 g |
| | 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 | |
| | ちらしずしの具 | | 焼ちくわ,高野豆腐 | | 三度豆,にんじん | ささがきごぼう,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 | |
| | 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) | |
| 4水 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 890 kcal 29.1 g 32.8 g |
| | 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,りんごビューレ | 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 | |
| | ●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, ペーリングパウダー | |
| | オニオンスープ | | ペークン | | バセリ,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 | |
| 5木 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 836 kcal 31.2 g 23.4 g |
| | 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 | |
| | 春雨の甘酢和え(冷) | | 焼豚 | | にんじん | きゅうり | 綠豆春雨,砂糖 | 油 | 中華だし,淡口しょう ゆ,塩 | |
| | コーンと卵の中華スープ | | ペークン,液卵 | | バセリ | 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) | | | |
| 6金 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 789 kcal 42.5 g 22.0 g |
| | 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,削りぶし(だし 用) | |
| | 鮭の塩こうじ焼き | | 鮭 | | | | | 油 | 塩こうじ | |
| | キャベツの炒め物 | | 鶏肉 | | にんじん | キャベツ | | 油 | 淡口しょうゆ,塩,こしょ う | |
| 9月 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 762 kcal 32.0 g 20.5 g |
| | 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 | |
| | 焼きギョーザ | | | | | | | | | |
| | 小松菜のソテー | | ペークン | | 小松菜 | キャベツ,たまねぎ | | | しょうゆ,塩,こしょう | |
| 10火 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 755 kcal 32.5 g 21.5 g |
| | 豚肉とポテトのガーリック焼き | | 豚肉 | | バセリ | 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 | |
| | 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 | |
| | ピーフンスープ | | 鶏肉 | | ちんげん菜,にんじん | 土しょうが,たまねぎ,綠豆 もやし,干しいたけ | ピーフン | 油 | 中華だし,淡口しょう ゆ,塩,こしょう | |
| 11水 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 765 kcal 38.9 g 23.3 g |
| | 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 | |
| | わかめの和え物(冷) | | わかめ | | にんじん | ホールコーン,綠豆もやし | 砂糖 | 油 | 酢,しょうゆ | |
| | 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) | |
| 12木 | コッペパン | ○ | | | | | コッペパン | | | 850 kcal 36.7 g 34.9 g |
| | 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,りんごビュ ーレ | 砂糖,片栗粉 | 油 | 塩,こしょう,しょうゆ,み りん,料理酒 | |
| | ●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 | |
| | ミネストローネ | | ワインナー | | 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 ブ,塩,こしょう | |
| 13金 | | | | | | | | | 卒業式 | |



大阪の郷土料理



【11日(水) はりはり汁】

はりはり汁は、堺市でよくされる水菜を使った大阪の郷土料理です。水菜を食べたときのシャキシャキ(=はりはり)とした歯ごたえが名前の由来となっています。

堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

3月はキャベツ、だいこんです。



中学校給食予定献立表(B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 | 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 | | |
| 16 月 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 835 kcal 31.6 g 27.0 g |
| | 肉団子の甘酢煮 | | ミートボール | ビーマン,にんじん | たまねぎ | 砂糖,片栗粉 | 油 | しょうゆ,酢 | | |
| | ●揚げじゃがのそぼろかけ | | 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) | | |
| | 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 | | |
| 17 火 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 833 kcal 34.3 g 24.3 g |
| | 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) | | |
| | ●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) | | |
| | 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 | | | | | | |
| 18 水 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 816 kcal 30.4 g 23.5 g |
| | 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 | | |
| | 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 (アレルゲンフリー) | 酢 | | |
| | 白いんげん豆のクリームスープ | | ペーパン | 牛乳 | バセリ,にんじん | たまねぎ | 白いんげん豆水煮,白いんげん豆裏ごし | ホワイトルウ(アレルゲンフリー) | コンソメ,塩,こしょう | |
| 19 木 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 808 kcal 33.5 g 20.1 g |
| | ポークカレーライス | | 豚肉 | にんじん | ににく,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 | | |
| | ハンバーグ | | ハンバーグ | | | | | | | |
| | 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 | | |
| | ヨーグルト | | | ヨーグルト(フレーン) | | | | | | |
| 23 月 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 808 kcal 31.8 g 24.4 g |
| | ●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 | |
| | 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 | つきこんでやく,しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用) | |
| | 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) | |

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。

【2日(月)】

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。



●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。