

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

桃の節句

ひな祭り献立

【3日(火) ごはん・さわらの柚庵焼き・ちらしずしの具・すまし汁】

3月3日はひな祭りです。桃の花が咲く時期なので、桃の節句とも呼ばれます。
給食では、みなさんが幸せで健康に成長することを願って「ちらしずしの具」を提供します。
寿司(すし)は「寿」を「司る」と書くことから、お祝いの席で食べられる縁起の良い食べ物とされてきました。
すまし汁に使っている手まりふは、お吸い物などに彩りを添える、手まりのような丸い形と鮮やかな色合いが特徴の「ふ」です。華やかなすまし汁を楽しんでくださいね。



大阪の郷土料理



【11日(水) はりはり汁】

はりはり汁は、堺市でよくと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。



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	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)		系かまぼこ		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)	
3火 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		焼くわ、高野豆腐		三度豆、にんじん	さがきがごぼう、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)	
4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 うが、りんごビュレ	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	
5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)			
6金	ご飯	○					精白米			789 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、削りぶし(だし 用)	42.5 g
	鮭の塩こうじ焼き		鮭					油	塩こうじ	22.0 g
	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
	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 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	
10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	
11水	ご飯	○					精白米			765 kcal
	さばのしょうが煮		さば			土しうが	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)	
12木	コッペパン	○					コッペパン			850 kcal
	豚肉のパーベキューソース		豚肉			たまねぎ、白ねぎ、土し うが、にんにく、りんごビュ 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	
13金	卒業式									



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	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
	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)	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	
17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						
18水	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 んげん豆裏ごし	ホワイトルウ(アレルギー フリー)	コンソメ、塩、こしょう	
19木 <small>毎月19日は 食育の日</small>	ご飯	○					精白米			808 kcal
	ポークカレーライス		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	33.5 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							20.1 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	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
23月	ご飯	○					精白米			808 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	つきごんにやく、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)	

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・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。元氣ポイントを守って過ごしましょう。

元氣ポイント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。



元氣ポイント②

手洗い・うがいをしっかりしましょう。



元氣ポイント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。