

学校給食予定献立表(中区・南区)

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

寒さに負けない元気な体を作るためには、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠、適度な運動で、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。



また、冬が旬の食べものは、ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含み、風邪の予防にも効果があるといわれています。冬野菜や体が温まる料理を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



12月22日は『冬至』

冬至は、一年で一番昼が短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入って、無病息災を祈る習慣があります。また、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言われています。



『お楽しみ献立』

子どもたちのお楽しみとして、人気のあるハンバーグに、デザートをつけました。「とろりフルーツコンポート」には、天草という海藻から作られる寒天を使っています。食器に入れたあと食べる頃には固まるという変化を楽しめます。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・キャベツ・大根・白菜・ブロッコリー・にんじん・カリフラワー

日	献立 (牛乳は毎日つきます)	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	ミニパン	ミニパン				572 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				25.4 g
	マカロニスープ	マカロニ,油	鶏肉	ホールコーン,キャベツ,パセリ, にんじん,たまねぎ	コンソメ,淡口しょうゆ,塩, こしょう	20.5 g
	ミートビーンズ	油,砂糖	豚挽肉,大豆水煮	にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース, 塩,こしょう	
2火	ごはん	精白米				572 kcal
	船場汁		さば	青ねぎ,えのき茸,大根, 土しょうが,にんじん	しょうゆ,淡口しょうゆ,塩, 料理酒,削りぶし(だし用)	22.9 g
	☆厚揚げ田楽	砂糖	厚揚げ,赤みそ		みりん	17.3 g
	海そうきんぴら	白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉,平天,細切り昆布	ささがきごぼう,にんじん	こんにゃく,しょうゆ, 削りぶし(だし用)	
3水	ごはん	精白米				588 kcal
	中華風卵とコーンのスープ	片栗粉	ベーコン,鶏卵	クリームコーン,パセリ, にんじん,たまねぎ	中華ブイオン,塩,こしょう, 淡口しょうゆ	21.3 g
	麻婆春雨	緑豆春雨,油,砂糖,ごま油	豚肉,赤みそ	にんにく,土しょうが, にんじん,たまねぎ	中華ブイオン,しょうゆ, 豆板醤	17.0 g
4木	ごはん	精白米				611 kcal
	ハヤシライス	油, ハヤシルウ(アレルギー)	豚肉	にんにく,にんじん, たまねぎ,トマトピューレ	トマトケチャップ,ウスターソース, 塩,こしょう	21.4 g
	☆ポテトサラダ	じゃがいも	ハム	にんじん	塩,こしょう	17.4 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖,マヨネーズ 風ドレッシング			酢	
5金	コッペパン	コッペパン				607 kcal
	ポトフ	じゃがいも,油	ウインナー	キャベツ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,淡口しょうゆ,塩, こしょう	28.4 g
	☆鮭のマヨみそ焼き	マヨネーズ 風ドレッシング(アレルギー)	鮭,みそ	たまねぎ	しょうゆ	25.2 g
8月	ごはん	精白米				649 kcal
	あんかけうどん	うどん,片栗粉	鶏肉,焼かまぼこ	はくさい,水菜,土しょうが, にんじん,干しいたけ	みりん,淡口しょうゆ, だし昆布,削りぶし(だし用)	21.9 g
	がね	さつまいも,小麦粉,油, 砂糖		ささがきごぼう,にんじん, たまねぎ	ベーキングパウダー, しょうゆ,料理酒,塩	16.9 g
	ふりかけ				ふりかけ	
9火	ごはん	精白米				616 kcal
	さつまい汁	さつまいも	鶏肉,赤みそ,白みそ	ささがきごぼう,青ねぎ, にんじん	つきこんにゃく, 削りぶし(だし用)	22.1 g
	肉大根	油,砂糖,片栗粉,ごま油	豚肉,厚揚げ	白ねぎ,大根,にんじん	しょうゆ,みりん, 削りぶし(だし用)	13.4 g
	☆いろいろ	米粉,砂糖				
10水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				584 kcal
	じゃこと小松菜のスパゲティ	スパゲティ,オリーブ油	ベーコン,ちりめんじゃこ	小松菜,にんにく,にんじん, たまねぎ	しょうゆ,料理酒,塩, こしょう	22.2 g
	☆花野菜のマヨネーズ風味焼き	じゃがいも, マヨネーズ 風ドレッシング (アレルギー)	まぐろ油漬	ホールコーン,ブロッコリー, カリフラワー,にんじん, たまねぎ	塩,こしょう	23.5 g

日	献立 (牛乳は毎日つきます)	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
11 木	ごはん	精白米				648 kcal
	コンソメスープ		ベーコン	はくさい, エリンギ, にんじん, たまねぎ	コンソメ, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	24.2 g
	☆焼きウインナー		ウインナー			24.4 g
	かけたらクリームドリア	じゃがいも, ホワイトルウ, 油	鶏肉, 牛乳, パルメザンチーズ	にんじん, たまねぎ	コンソメ, 塩, こしょう	
12 金	ごはん	精白米				579 kcal
	トック	トック, 油	ささみフレーク, 鶏卵	青ねぎ, にんじん, たまねぎ	中華ブイオン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	24.7 g
	豚肉のプルコギ	油, 砂糖, 片栗粉	豚肉, 赤みそ	にんにく, 土しょうが, にんじん, たまねぎ	トマトケチャップ, しょうゆ, みりん, ウスターソース, コチジャン, 塩, こしょう	14.6 g
15 月	ごはん	精白米				576 kcal
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ	大根, 青ねぎ, えのき茸, たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.3 g
	かれいのからあげ	油	かれいから揚げ		塩	16.3 g
	糸こんにゃくのうま煮	白ごま, 油, 砂糖, ごま油	豚肉	白ねぎ, 土しょうが, にんじん	糸こんにゃく, しょうゆ, 塩, 料理酒, 削りぶし(だし用)	
16 火	コッペパン	コッペパン				665 kcal
	クリーミーコーンの豆乳スープ	マカロニ, 油	鶏肉, 豆乳, 白みそ	クリームコーン, エリンギ, にんじん, たまねぎ	中華ブイオン, 塩, こしょう, 淡口しょうゆ	24.8 g
	☆ガーリックポテト	じゃがいも, 砂糖, 油	ウインナー	にんにく	バジル, 塩, こしょう, しょうゆ	26.6 g
	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				
17 水	ごはん	精白米				571 kcal
	ワンタン	ワンタン皮, 油	鶏肉, 棒天	ちんげん菜, にんじん, たまねぎ, 緑豆もやし	中華ブイオン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	23.9 g
	中華風肉じゃが	じゃがいも, 油, 砂糖	豚肉	土しょうが, にんじん, たまねぎ	中華ブイオン, しょうゆ, みりん, オイスターソース	13.1 g
18 木	ごはん	精白米				584 kcal
	みそおでん	さといも, 砂糖	鶏肉, うずら卵, 焼ちくわ, 厚 揚げ, 赤みそ, 白みそ	大根	こんにゃく, みりん, 淡口しょうゆ, 削りぶし(だし用)	25.0 g
	大阪しろ菜と豚肉の煮びたし	油	豚肉	はくさい, 大阪しろ菜, にんじん	みりん, 淡口しょうゆ, 削りぶし(だし用)	17.1 g
お楽しみ 献立 19 金 毎月19日 は 食育の日	ミルクパン	ミルクパン				624 kcal
	冬野菜スープ		ベーコン	ブロッコリー, はくさい, かぶ, にんじん, たまねぎ	コンソメ, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	25.6 g
	☆ハンバーグのソースかけ	砂糖	ハンバーグ		トマトケチャップ, ウスターソース, とんかつソース	24.9 g
	とろりフルーツコンポート	砂糖	粉寒天	パイン, りんご		
冬至 献立 22 月	ごはん	精白米				570 kcal
	けんちん汁	さといも, 片栗粉	豆腐	ごぼう, 青ねぎ, 大根, にんじん	淡口しょうゆ, 塩, だし昆布, 削りぶし(だし用)	25.5 g
	☆さわらの幽庵焼き	砂糖	さわら	ゆず果汁	料理酒, しょうゆ, みりん	15.0 g
	れんこんのきんぴら	白ごま, 油, 砂糖, ごま油	豚肉	れんこん, 土しょうが, にんじん	こんにゃく, みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用), だし昆布	
23 火	ごはん	精白米				596 kcal
	冬野菜カレーライス	じゃがいも, 油, カレールウ(アレルゲンフリー)	鶏肉	カブラー, かぶ, にんにく, にんじん, れんこん, たまねぎ	トマトケチャップ, こしょう, 塩, ウスターソース	20.8 g
	☆豆とひじきのサラダ		まぐろ油漬, 大豆水煮, ひじき	ホールコーン, にんじん		16.3 g
	塩麹ドレッシング	砂糖, 油			酢, しょうゆ, 塩麹	

- ・栄養価は中学年の値を示しています。
- ・☆はオープン料理です。
- ・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日は、6期分が12月25日(木)です。
前日までに口座へ入金をお願いします。
なお、小学1・2年生(支援学校含む)は無償化のため不要です。



←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。