

# 学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年 1月

堺市教育委員会

## 食文化について知ろう

日本の食文化に、行事食があります。行事食は、お正月やひなまつりなどの特別な日に食べる食事です。昔から大切にされてきた伝統の一つです。

### 正月献立

正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、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。給食の正月献立では、雑煮の他に、ぶりの照り焼きと煮しめが登場します。



## 給食献立アンケート

6年生を対象に『給食献立アンケート』を実施しました。アンケート結果をもとに、人気だった献立を、1月・2月・3月の給食に、できるだけ取り入れています。小学校で給食を食べるのも、あと3か月です。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。

R7年度 給食献立アンケート結果

	●主菜(肉)	●主菜(魚)	●副菜(和食)	●副菜(その他)	●汁物	●デザート
1位	油淋鶏(ユリリンチー)	さばのごまそ焼き	かきあげ	お好み焼き	豚汁	カップケーキ
2位	ギョーザシューマイ	焼きししゃも	きんぴら	ツナとポテの73チーズ風味焼き	トック	ゼリー
3位	ハンバーグ	さけの風味焼き	ひじきの甘煮	野菜のソテー	さつま汁	ヨーグルト

このマークが付いている日は、もう一度食べたい献立の日です。お楽しみに♪

1月24日~30日は  
~全国学校給食週間~

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食は今から約140年前に始まり、時代とともに、その内容も変わってきています。「すいとん汁」は、小麦粉で作っただんごを、すまし汁やみそ汁に入れて煮たものです。戦時中や、戦後の食料不足の時に、ごはんの代わりとして食べられていました。

## 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じるもの20品目を使用していない献立です。正月献立で「ごはん・牛乳・関西風雑煮・ぶりの照り焼き・煮しめ」です。 ※すべてのアレルギー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。  
白菜・大根・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・大阪しる菜・ほうれん草

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 体をつくるのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
13 火	ミニパン	ミニパン				625 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				25.1 g
	春雨とうずら卵のスープ	緑豆春雨,油	豚肉,うずら卵	青ねぎ,はくさい,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	26.6 g
	肉団子のケチャップ煮	油,砂糖	ミートボール	にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,酢,しょうゆ	
正月 献立 14 水	ごはん	精白米				597 kcal
	関西風雑煮	団子	白みそ	水菜,大根,金時人参	淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	21.6 g
	☆ぶりの照り焼き	砂糖,片栗粉	ぶり		しょうゆ,料理酒,みりん	14.5 g
	煮しめ	さといも,砂糖		にんじん,れんこん,干しいたけ	ねじりこんにゃく,しょうゆ,料理酒,削りぶし(だし用)	
15 木	ごはん	精白米				629 kcal
	ハヤシライス	油,ハヤシルウ(アレルゲンフリー)	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	22.5 g
	☆じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも	ウインナー,とろけるチーズ	ブロッコリー,たまねぎ	塩,オレガノ	19.2 g
16 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				582 kcal
	クリームスパゲティ	スパゲティ,ポタージュの素	ベーコン,牛乳	カリフラワー,エリンギ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	22.4 g
	☆ホットサラダ		かつお油漬	ホールコーン,キャベツ,にんじん		22.5 g
	レモンドレッシング	砂糖,油		レモン汁	酢,しょうゆ,塩,こしょう	
毎月19日は 食育の日 19 月	ごはん	精白米				571 kcal
	みそ煮込みうどん	うどん	鶏肉,うすあげ,赤みそ,白みそ	はくさい,白ねぎ,にんじん	淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	20.7 g
	☆大根の塩こうじあえ		まぐろ油漬	ホールコーン,大根,にんじん		13.6 g
	塩麴ドレッシング	砂糖,油			酢,しょうゆ,塩麴	
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			

# 学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年1月

堺市教育委員会

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
20 火	ごはん	精白米				648 kcal
	のっぺい汁	さといも,片栗粉	うすあげ	青ねぎ,しめじ,大根,にんじん	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用),だし昆布	23.1 g
	☆鶏から揚げの野菜あんかけ	油,砂糖,片栗粉	鶏から揚げ	土しょうが,にんじん,たまねぎ	酢,しょうゆ	14.2 g
	白玉ぜんざい	小豆,団子,砂糖			塩	
21 水	コッペパン	コッペパン				657 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	22.0 g
	クロquette	クロquette,油				25.1 g
	とろりフルーツコンポート	砂糖	粉寒天	パイン,りんご		
22 木	ごはん	精白米				601 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ,赤みそ,白みそ	大阪しろ菜,たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.6 g
	☆焼さばのみぞれかけ		さば	大根おろし	しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	17.6 g
	うの花	油,砂糖	焼ちくわ,おから	青ねぎ,にんじん,干しいたけ	つきこんやく,みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	
23 金 	ごはん	精白米				581 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	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.7 g
	ピビンバ風	砂糖,油,白ごま,ごま油	豚肉	ほうれん草,にんにく,にんじん,大豆もやし,切干大根	しょうゆ,中華ブイヨン,一味唐辛子,コチジャン	14.5 g
26 月	ごはん	精白米				577 kcal
	卵スープ	片栗粉	ベーコン,鶏卵	パセリ,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.3 g
	ドライカレー	油,カレールウ(アレルギーフリー)	豚挽肉	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,ナツメグ,カレー粉,ウスターソース,塩,こしょう	18.3 g
27 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				572 kcal
	和風スパゲティ	スパゲティ	ベーコン	大阪しろ菜,えのき草,しめじ,にんにく,たまねぎ	中華ブイヨン,しょうゆ,料理酒,塩,こしょう	23.5 g
	☆豆腐サラダ		ささみフレーク,豆腐	ホールコーン,キャベツ,にんじん		21.0 g
	マヨごまドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング,あたりごま,すり白ごま			酢,しょうゆ	
28 水	ごはん	精白米				572 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	土しょうが,にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	23.0 g
	☆白菜とほうれん草のおひたし		まぐろ油漬	はくさい,ほうれん草,にんじん		14.1 g
	おひたしのたれ	砂糖,白ごま			しょうゆ,みりん	
	のりの佃煮		のりの佃煮			
学校給食 週間献立 29 木 	ごはん	精白米				607 kcal
	すいとん汁	すいとん	赤みそ,白みそ	青ねぎ,しめじ,大根,にんじん	淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	25.9 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		料理酒	15.9 g
	れんこんのきんぴら	白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉	土しょうが,にんじん,れんこん	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
30 金 	ごはん	精白米				571 kcal
	野菜たっぷりすまし汁		焼かまぼこ	キャベツ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,塩,削りぶし(だし用),だし昆布	25.6 g
	☆豚肉のみそマヨガーリック焼き	じゃがいも,砂糖,マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	豚肉,赤みそ	にんにく	料理酒,みりん	14.4 g
	ひじきの甘煮	油,砂糖	鶏肉,うすあげ,ひじき	にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	

・栄養価は中学年の値を示しています。

・☆はオープン献立です。

・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、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。

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。