

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

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。



食事



睡眠



運動

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。



農林水産省ホームページ
<https://www.maff.go.jp>

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。

農林水産省ホームページ
<https://www.maff.go.jp>



『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・白菜・大根・ブロッコリー・にんじん



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	ごはん	精白米				633 kcal
	むらくも汁	片栗粉	焼かまぼこ、鶏卵	青ねぎ、えのき茸、にんじん	淡口しょうゆ、だし昆布、 削りぶし(だし用)	29.1 g
	☆さばのごまみそ焼き	砂糖、白ごま	さば、赤みそ		みりん、料理酒	23.4 g
	キャベツと小松菜の炒め煮	砂糖	ベーコン	キャベツ、小松菜、にんじん	しょうゆ、みりん	
2火	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	
3水	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	
4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
	大阪しる菜と豚肉の煮びたし	油	豚肉	はくさい、大阪しる菜、 にんじん	みりん、淡口しょうゆ、 削りぶし(だし用)	17.1 g
5金	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	中華ブイヨン、 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	中華ブイヨン、しょうゆ、 みりん、オイスターソース	13.1 g
8月	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 (アレルギーフリー)	まぐろ油漬	ホールコーン、ブロッコリー、 カリフラワー、たまねぎ、にん じん	塩、こしょう	23.5 g
9火	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	中華ブイヨン、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	中華ブイヨン、しょうゆ、 豆板醤	17.0 g
10水	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 (アレルギーフリー)	鶏肉	カリフラワー、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、 ウスターソース、塩、 こしょう	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	

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				616 kcal
	さつま汁	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	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
	☆ういろ	米粉,砂糖				
12 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 (アレルギーフリー)	鮭,みそ	たまねぎ	しょうゆ	25.2 g
15 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,たまねぎ, にんじん	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	
16 火	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	中華ブイヨン,塩, こしょう,淡口しょうゆ	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
お楽しみ 献立 17 水	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 18 木	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,だし昆布, 塩,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	
毎月19日は 食育の日 19 金	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	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	
22 月	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	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ,塩,こしょう	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				
23 火	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)	

・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。