

学校給食予定献立表(堺区・西区)

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、冬が旬の食べ物には、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・大根・白菜・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				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,塩,こしょう, 淡口しょうゆ	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
2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(アレルギーフリー)	鶏肉	かたろろ,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	
3水	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,こしょう, 塩,ウスターソース	
4木	ごはん	精白米				633 kcal
	むらこ汁	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	
5金	ごはん	精白米				616 kcal
	さつまい	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				
8月	ごはん	精白米				631 kcal
	卵スープ	片栗粉	ベーコン,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	22.4 g
	ピビンバ風	砂糖,油,白ごま,ごま油	豚肉	切干大根,にんにく,にんじん, 大豆もやし,ほうれん草	しょうゆ,中華ブイヨン, 一味唐辛子,コチジャン	19.8 g
	☆さつまスティック	さつまいも,油,砂糖				
9火	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
10水	ごはん	精白米				611 kcal
	ハヤシライス	ハヤシルウ(アレルギーフリー), 油	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,こしょう, 塩,ウスターソース	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	

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				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	
12 金	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
15 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, 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				
16 火	ごはん	精白米				619 kcal
	キーマカレーライス	油, カレールウ(アレルギーフリー)	鶏挽肉	にんにく, 土しょうが, にんじん, たまねぎ, ブルンピュレ	ウスターソース, しょうゆ, カレー粉, 塩, こしょう	22.6 g
	☆コロコロサラダ	じゃがいも, さつまいも	ウインナー	ブロッコリー, にんじん		18.2 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	
17 水	ごはん	精白米				657 kcal
	肉じゃが	じゃがいも, 油, 砂糖	豚肉	三度豆, にんじん, たまねぎ	系こんにゃく, みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	25.6 g
	チキン南蛮	油, 砂糖	鶏から揚げ	レモン汁	しょうゆ, 酢	20.0 g
18 木	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, にんじん, たまねぎ	塩, こしょう	23.5 g
冬至 献立 19 金 毎月19日は 食育の日	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	
22 月	ごはん	精白米				592 kcal
	赤だし		うすあげ, 豆腐, 赤みそ, 豆みそ	みつば, えのき茸, 大根	削りぶし(だし用)	26.9 g
	☆焼き鮭	油	鮭		料理酒	16.8 g
	じゃがいもの磯煮	じゃがいも, 油, 砂糖	鶏肉, ひじき	にんじん, たまねぎ	みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	
お楽しみ 献立 23 火	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		

- ・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。