

# 学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年 1月

堺市教育委員会

## 食文化について知ろう

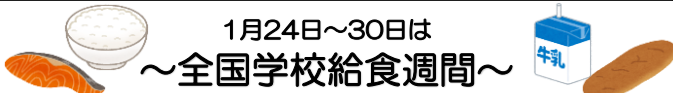
日本の食文化に、行事食があります。行事食は、お正月やひなまつりなどの特別な日に食べる食事で、昔から大切にされてきた伝統の一つです。

### 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。



## 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。



### 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・にんじん・大根・キャベツ・ブロッコリー・白菜・カリフラワー

## 給食献立アンケート

6年生(支援学校は中学部3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、できるだけとり入れています。

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
1位	油淋鶏 (ユウリンチー)	さばの ごまみそ焼き	かきあげ	お好み焼き	豚汁
2位	ギョーザ シューマイ	焼きししゃも	きんぴら	ツナとポテトの マヨネーズ風味焼き	トクフ
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	さつまい
					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♪

## 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。



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
13 火	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(アレルゲンフリー)	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
14 水	ミニパン	ミニパン				576 kcal
	揚げパン	ミニパン、油、グラニュー糖				25.3 g
	ビーフンスープ	ビーフン、油	鶏肉	ちんげん菜、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、干しいたけ	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	22.2 g
	豚肉のごま風味	油、砂糖、あたりごま、ごま油	豚肉、白みそ	にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、料理酒	
正月 献立 15 木	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	ねじりこんにやく、しょうゆ、料理酒、削りぶし(だし用)	
16 金	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	
	ミニコッペパン	ミニコッペパン				572 kcal
毎月19日は 食育の日 19 月	和風スパゲティ	スパゲティ	ベーコン	大阪しる菜、えのき茸、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	

# 学校給食予定献立表(北区・東美原区)

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				577 kcal
	みそ汁		うすあげ,赤みそ,白みそ	小松菜,えのき茸,大根,たまねぎ	削りぶし(だし用)	29.0 g
	☆あじのみりん干し		あじのみりん干し			14.4 g
	いも煮	さといも,油,砂糖	豚肉	白ねぎ,にんじん	ねじりこんにゃく,しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	
21 水	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
	☆豚肉のみそマヨがーリック焼き	じゃがいも,砂糖,マヨネーズ 風ドレッシング(アルゲソフリー)	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	
22 木	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
	😊 ビビンバ風	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
23 金	コッペパン	コッペパン				613 kcal
	かぶのクリーム煮	マカロニ,油,ホワイトルウ	鶏肉,牛乳,粉末チーズ	クリームコーン,かぶ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	23.1 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		23.1 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	
26 月	ごはん	精白米				618 kcal
	すき焼きうどん	うどん,油,砂糖	豚肉	はくさい,春菊,白ねぎ,えのき茸,にんじん,たまねぎ	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,塩,削りぶし(だし用)	20.5 g
	高野豆腐のから揚げ	砂糖,片栗粉,油	高野豆腐	土しょうが	みりん,しょうゆ	16.9 g
学校給食 週間献立 27 火	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)	
28 水	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	
29 木	ごはん	精白米				651 kcal
	さつまい	さつまいも	鶏肉,うすあげ,みそ	ささがきごぼう,青ねぎ,大根,にんじん	つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	26.3 g
	☆照り焼きハンバーグ	砂糖,片栗粉	ハンバーグ		みりん,しょうゆ	19.7 g
	😊 小松菜と白菜の炒め煮		ベーコン	ホールコーン,はくさい,小松菜	しょうゆ,みりん	
30 金	ごはん	精白米				570 kcal
	どんがら汁		たら,赤みそ,白みそ	はくさい,白ねぎ,しめじ,大根	料理酒,みりん,削りぶし(だし用)	23.5 g
	鶏肉と里芋のさっぱり煮	さといも,油,砂糖	鶏肉,うずら卵	土しょうが	みりん,しょうゆ,酢,削りぶし(だし用)	14.4 g
	😊 フルーツゼリー	フルーツゼリー(りんご)				

- ・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。