

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

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、ごはんの代わりにして食べられていました。

～節分～

昔の人は、病気や災害が起こるのは、すべて鬼のしわざと考えていました。そのため、鬼を退治する効果があると信じられている豆まきを始めたそうです。

他にも節分の日には、焼きたいわしの頭をひいらぎの枝にさして、家の玄関に飾ったりもします。給食の節分献立では、いわしと福豆が登場します。

## 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	●デザート
1位	油淋鶏 (ユリンチー)	さばの ごまみそ焼き	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	ツナとポテトの 73ネーグ 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♪

## 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。

※すべてのアレルゲン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。  
小松菜・大根・にんじん・白菜・ブロッコリー・キャベツ・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
正月 献立 13 火	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)	
14 水	ごはん	精白米				605 kcal
	ポークカレーライス	じゃがいも,油,カレールウ(アレルゲンフリー)	豚肉	にんにく,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	22.1 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		16.2 g
	和からしドレッシング	砂糖		たまねぎ	酢,しょうゆ,和がらし	
15 木	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	
16 金	ごはん	精白米				651 kcal
	さつま汁	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	
毎月19日は 食育の日 19 月	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	

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

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	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	
21 水	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)	
22 木	ごはん	精白米				577 kcal
	おでん	じゃがいも,砂糖	鶏肉,うずら卵,厚揚げ	大根	三角切こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	21.4 g
	☆野菜のごま酢		かつお油漬	キャベツ,にんじん,緑豆もやし		16.9 g
	ごま酢だれ	すり白ごま,砂糖			酢,しょうゆ	
	ふりかけ				ふりかけ	
23 金	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
	塩麹ドレッシング	砂糖,油			酢,しょうゆ,塩麹	
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
26 月	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
	コロッケ	コロッケ,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		
27 火	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 28 水	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)	
節分 献立 29 木	ごはん	精白米				604 kcal
	豚汁		豚肉,うすあげ,赤みそ,白みそ	ささがきごぼう,青ねぎ,大根,にんじん,たまねぎ	つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	24.7 g
	いわしのかば焼き風	油,砂糖,片栗粉	いわし粉付		みりん,しょうゆ	18.7 g
	福豆		福豆			
30 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	

・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。

★予定献立は内容の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。