

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 2月

堺市教育委員会

節分献立 【3日(火)】

節分とは「季節と季節を分ける」節目のことです。節分は、本来は年に4回ありますが、今では2月の節分をさすのが一般的です。翌日は「立春」といい、暦の上では春の始まりをあらわします。給食では、節分献立として、「いわしのかば焼風」と「福豆」を取り入れました。



◎いわしのかば焼風

無病息災を願って、関西地方を中心にいわしを食べる習慣があり、いわしを焼く時の煙やにおいが、鬼をよせつけないとされています。「いわしのかば焼風」は、いわしを油で揚げてから、甘いタレをかけた料理です。

◎福豆

新しい季節を迎える節目に、鬼(悪いもの、災い)を追い払い、福を呼び込むために豆まきが行われます。炒った大豆(福豆)を食べることで、1年の健康と幸福を願います。



堺のめぐみについて知ろう

【小松菜】

堺で採れた野菜は「堺のめぐみ」としてスーパーや市内の直売所で販売されています。

なかでも小松菜は堺で生産が盛んであり、給食でも年間を通して登場する身近な野菜です。鉄やカルシウムといった、不足しがちな栄養素を豊富に含んでいます。



さいかいの日

【ご飯 16日(月)】

給食のご飯には、堺産のお米も使用されています。堺市の南区では、上神谷米というヒノヒカリがブランド米として有名です。

【だいこんサラダ 19日(木)】

冬が旬のだいこんは、水分量や甘みが多く、汁物や煮物などさまざまな料理に使われます。19日は、だいこんとまぐろ(ツナ)を使ったサラダです。



堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

2月は小松菜、はくさい、にんじん、キャベツ、だいこんです。



日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	1人あたりたんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
2月	ご飯						精白米			820 kcal
	照り焼きハンバーグ	○	ハンバーグ				砂糖		しょうゆ、みりん、料理酒	33.0 g
	ビーンズサラダ(冷)		まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン、たまねぎ	ミックスビーンズ水煮、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	酢	24.3 g
	スープ煮		豚肉、ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ、塩、こしょう	
3火 節分献立	ご飯						精白米			826 kcal
	●いわしのかば焼風	○	いわし粉付				砂糖、片栗粉	油	みりん、しょうゆ	35.7 g
	鶏肉と玉ねぎの卵とじ		鶏肉、液卵		小松菜	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、みりん、だし昆布、削りぶし(だし用)	28.0 g
	すまし汁		かまぼこ		青ねぎ、にんじん	はくさい、えのき茸			淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
	福豆		福豆							
4水	ご飯						精白米			761 kcal
	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉			土しょうが、たまねぎ	砂糖		塩、こしょう、料理酒、しょうゆ、みりん	33.7 g
	大根の炒め煮		鶏肉		にんじん	大根	砂糖	油	つきこんにやく、しょうゆ、みりん、料理酒	23.6 g
	ちんげん菜スープ		ベーコン、豆腐		ちんげん菜、にんじん	たまねぎ			中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
5木	コッペパン						コッペパン			772 kcal
	ミートボールシチュー	○	ミートボール		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ、ブルーンピューレ		油、ハヤシルウ(アレルゲンフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	27.6 g
	えのきベーコン		ベーコン			えのき茸	じゃがいも、砂糖		淡口しょうゆ、塩、こしょう	25.8 g
	フルーツコンポート(冷)			粉寒天		黄桃、パイナップル、りんご	砂糖			
6金	ご飯						精白米			809 kcal
	さばのしょうが煮	○	さば			土しょうが	砂糖		みりん、しょうゆ、料理酒	43.2 g
	小松菜と豚肉の甘辛炒め煮		豚肉		小松菜、にんじん		砂糖	油、ごま油	しょうゆ、料理酒、みりん、だし昆布、削りぶし(だし用)	25.8 g
	のっぺい汁		鶏肉		青ねぎ、にんじん	しめじ、大根	さといも、片栗粉		淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
9月	ご飯						精白米			824 kcal
	●白身魚フライ	○	白身魚フライ					油		32.4 g
	キャロットソテー		フランクフルト		にんじん	ホールコーン、キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	23.6 g
	野菜の卵とじスープ		鶏肉、液卵		青ねぎ、にんじん	はくさい、たまねぎ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
10火	ご飯						精白米			847 kcal
	●春巻	○	春巻					油		27.5 g
	キャベツと豚肉のコチジャン炒め		豚肉		にんじん	キャベツ、土しょうが、たまねぎ	砂糖	油	コチジャン、みりん、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	24.7 g
	春雨スープ		鶏肉		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(ぶどう)			
12木	ご飯						精白米			844 kcal
	豚肉の塩こうじ焼き	○	豚肉		にんじん	たまねぎ		油	塩こうじ、しょうゆ	35.8 g
	厚揚げのチリソース		厚揚げ		ピーマン	にんにく、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	トマトケチャップ、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう、豆板醤	24.5 g
	かぼちゃのほうとう風		鶏肉、赤みそ、白みそ		小松菜、にんじん、かぼちゃ	白ねぎ、えのき茸、土しょうが	さといも、団子		削りぶし(だし用)	
13金	ご飯						精白米			828 kcal
	●赤魚のみぞれかけ	○	赤魚粉付		青ねぎ	大根おろし	砂糖、片栗粉	油	みりん、しょうゆ、淡口しょうゆ	38.4 g
	ごまあえ(冷)			ほうれん草		緑豆もやし、はくさい	砂糖	白ごま、すり白ごま	しょうゆ、削りぶし(だし用)	22.2 g
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉、一口魚菜天		にんじん	土しょうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、削りぶし(だし用)	

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 2月 堺市教育委員会

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギーたんぱく質脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、大豆製品	2群 牛乳、乳製品、海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、砂糖類	6群 油脂、脂肪の多い食品		
	ご飯	○					精白米			772 kcal
	きのこ鶏肉のみそ焼き		鶏から揚げ、赤みそ			しめじ、まいたけ	砂糖		みりん、しょうゆ	32.3 g
	パンサンスー(冷)		焼豚		にんじん	きゅうり	緑豆春雨、砂糖	油	淡口しょうゆ、酢	17.8 g
	ワンタン		豚肉、棒天		青ねぎ、にんじん	キャベツ、たまねぎ	ワンタン皮	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
17火	ご飯	○					精白米			780 kcal
	塩ちゃんこなべ		チキンボール、たら、平天		青ねぎ	キャベツ、たまねぎ			系こんにゃく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)	31.7 g
	●春菊のかき揚げ				春菊、にんじん	ホールコーン、たまねぎ	さつまいも、小麦粉、米粉	油	塩	19.9 g
	豚肉と切干大根の煮物		豚肉		にんじん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	
18水	ご飯	○					精白米			854 kcal
	ブルコギ		豚肉		にら、にんじん	たまねぎ、にんにく、土しょうが、りんごビュレ	砂糖	油、ごま油	中華だし、コチジャン、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	37.8 g
	焼きシューマイ		シューマイ							24.7 g
	トック		鶏肉、液卵		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	トック、片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
 毎月19日は食育の日	黒糖パン	○					黒糖パン			844 kcal
	白菜のクリーム煮		鶏肉	牛乳、粉末チーズ	にんじん、ほうれん草	はくさい、たまねぎ		油、ホワイトルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ、塩、こしょう	32.0 g
	●コロッケ						コロッケ	油		31.6 g
	だいこんサラダ(冷)		まぐろ油漬、粉かつお		にんじん	大根	砂糖	油	しょうゆ、酢	
20金	ご飯	○					精白米			839 kcal
	肉入り高野豆腐		豚肉、高野豆腐		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	37.9 g
	ウィンナーポテト		ウィンナー			たまねぎ	じゃがいも	油	塩、こしょう	26.7 g
	鮭の粕汁		鮭、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、大根			つきこんにゃく、酒粕、削りぶし(だし用)	
24火	ご飯	○					精白米			776 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	系こんにゃく、しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	32.9 g
	厚揚げのしょうが焼		厚揚げ			土しょうが	砂糖		淡口しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	20.6 g
	いそのサラダ(冷)		かつお油漬	わかめ		キャベツ、たまねぎ	砂糖	油	酢、しょうゆ	
25水	ご飯	○					精白米			868 kcal
	ビーフカレーライス		牛肉		にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油、カレールウ(アレルゲンフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう	29.0 g
	●ミンチカツ		ミンチカツ					油		27.0 g
	もやしのからしあえ(冷)		焼豚		にら、にんじん	緑豆もやし	砂糖		淡口しょうゆ、粒入りマスタード	
26木	ご飯	○					精白米			799 kcal
	さわらの香草焼き		さわら					オリーブ油	バジル、塩、こしょう	43.1 g
	野菜炒め		豚肉		にんじん	キャベツ、にんにく、緑豆もやし		油	塩、淡口しょうゆ、こしょう	23.0 g
	さつま汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、大根	さつまいも		つきこんにゃく、削りぶし(だし用)	
27金	ご飯	○					精白米			835 kcal
	●ヤンニョムチキン		鶏から揚げ			にんにく		油	コチジャン、料理酒、みりん、オイスターソース、トマトケチャップ	31.8 g
	ほうれん草ナムル(冷)				にんじん、ほうれん草	緑豆もやし	砂糖	ごま油、白ごま	淡口しょうゆ、塩	26.6 g
	中華コーンスープ		豚肉		にんじん	クリームコーン、白ねぎ、たまねぎ、干しいたけ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	

●は揚げ物料理です。
(冷)は冷たい和え物料理です。
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は、
8期分が2月25日(水)、9期分が3月25日(水)です。
前日までに口座へ入金をお願いします。



←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。