

# 学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年 2月

堺市教育委員会

## 「堺のめぐみについて知ろう」

その土地で作られた農産物を、その土地の人が食べることを「地産地消」と言います。

堺市では、広く堺産農産物を知つてもらうために「堺のめぐみ」というブランドを作り、「地産地消」を推進しています。

給食では、小松菜・大根などの野菜や、お米を使用しています。



## 「さかいの日」

給食では、地産地消の推進として「堺市産」のお米を使っている時期があります。今年度は2月～3月に使用予定です。10月頃に収穫されたお米は、安全か検査をした後に、給食で使用しています。



## ごはん

ごはんのことを「めし」とも言いますね。

昔、ごはんはえらい人の「めしあがるもの」だったので、短くして「めし」になったと言われています。農家の方が一生懸命に作ったお米です。残さずにきれいに食べましょう。



食育推進キャラクター  
堺の食育を伝えたい

## ～姉妹都市～



1994年2月に堺市はニュージーランドのウェリントン市と姉妹都市になりました。

「クラマスープ」はさつまいもによく似たクラマというニュージーランドのいもを使った郷土料理です。

給食では、さつまいもを使って作っています。

ほどよくろみがついた、甘みのあるスープです。



## ～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。

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

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・水菜・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー

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♪

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
姉妹都市 献立 2 月	黒糖パン	黒糖パン				603 kcal 21.5 g 22.8 g
	クラマスープ	じゃがいも,さつまいも,さつまいも裏ごし,油	牛乳	にんじん,たまねぎ,ソテードオニオン	コンソメ,カレー粉,塩	
	☆焼きウインナー		ウインナー			
	野菜ソテー	油		ホールコーン,キャベツ,にんじん,ちんげん菜	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
節分 献立 3 火	ごはん	精白米				604 kcal 24.7 g 18.7 g
	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	つきこんにやく,削りぶし(だし用)	
	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	
	福豆		福豆			
4 水	ごはん	精白米				584 kcal 24.4 g 17.3 g
	八宝菜	油,片栗粉,ごま油	豚肉,うずら卵	たけのこ水煮,はくさい,ちんげん菜,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ	中華ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう	
	☆油淋鶏	砂糖,ごま油	鶏から揚げ	白ねぎ,にんにく,土しょうが	酢,しょうゆ	
5 木	ごはん	精白米				651 kcal 26.3 g 19.7 g
	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	つきこんにやく,削りぶし(だし用)	
	☆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	
	小松菜と白菜の炒め煮		ペーパン	ホールコーン,はくさい,小松菜	しょうゆ,みりん	
6 金	ミニパン	ミニパン				576 kcal 25.3 g 22.2 g
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				
	ピーフンスープ	ピーフン,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	
	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	
9 月	ごはん	精白米				577 kcal 29.0 g 14.4 g
	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)	
	☆あじのみりん干し		あじみりん干し			
	いも煮	さといも,油,砂糖	豚肉	白ねぎ,にんじん	ねじりこんにやく,しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	
10 火	ごはん	精白米				606 kcal 20.7 g 15.3 g
	はりはりうどん	うどん	豚肉	水菜,えのき茸,大根,にんじん	みりん,淡口しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	
	かきあげ	さつまいも,小麦粉,油	かえりちりめん	ささがきごぼう,春菊,にんじん,たまねぎ	ベーキングパウダー,塩	
	昆布の佃煮		昆布の佃煮			
12 木	ごはん	精白米				657 kcal 27.0 g 16.4 g
	むらくも汁	片栗粉	鶏卵	青ねぎ,えのき茸,かぶ,にんじん	淡口しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	
	かむかむ堺っ子丼	油,白ごま,砂糖	豚挽肉,ちりめんじやこ,細切り昆布	小松菜,にんじん	みりん,しょうゆ,料理酒,削りぶし(だし用),だし昆布	
	☆くるみもち	団子,砂糖	大豆裏ごし		抹茶	

# 学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年 2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
13 金	コッペパン	コッペパン				613 kcal 23.1 g 23.1 g
	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	
	☆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		
	マヨ風ドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング			酢	
16 月	ごはん	精白米				570 kcal 23.5 g 14.4 g
	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)	
	鶏肉と里芋のさっぱり煮	さといも,油,砂糖	鶏肉,うずら卵	土しうが	みりん,しょうゆ,酢,削りぶし(だし用)	
	フルーツゼリー	フルーツゼリー(りんご)				
17 火	ごはん	精白米				605 kcal 22.1 g 16.2 g
	ポークカレーライス	じゃがいも,油,カレールウ(アレルギーなし)	豚肉	にんにく,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターーズ,塩,こしょう	
	☆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		
	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	
18 水	コッペパン	コッペパン				586 kcal 27.0 g 20.8 g
	スープ煮	じゃがいも,油	鶏肉,ベーコン	カリフラワー,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	
	☆鮭の香草焼き	オリーブ油	鮭	にんにく	バジル,塩,こしょう	
	みかんジャム	みかんジャム				
毎月19日 は 食育の日 19 木	ごはん	精白米				570 kcal 20.7 g 14.7 g
	五目にゅうめん	そうめん	鶏肉,うすあげ	小松菜,えのき茸,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	
	☆厚揚げのしょうが焼き	砂糖	厚揚げ	土しうが	みりん,しょうゆ	
	切干大根の煮物	油,砂糖	焼ちくわ	にんじん,切干大根	しょうゆ,削りぶし(だし用)	
20 金	ごはん	精白米				627 kcal 20.9 g 15.8 g
	いなか団子汁	団子	赤みそ,白みそ	ささがきごぼう,青ねぎ,にんじん,大根	煮干し,削りぶし(だし用)	
	はくさいとしろ菜の煮びたし	砂糖	豚肉	はくさい,大阪しろ菜,にんじん	みりん,淡口しょうゆ,煮干し,削りぶし(だし用)	
	豆かりんとう	さつまいも,小麦粉,片栗粉,油	大豆水煮,かえりちりめん			
	豆かりんとうのたれ	砂糖,白ごま			しょうゆ	
24 火	ごはん	精白米				607 kcal 27.5 g 18.5 g
	寄せ鍋風	綠豆春雨	鶏肉,豆腐	はくさい,水菜,白ねぎ,にんじん,干しいたけ	みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	
	さばのみそ煮	砂糖	さば,赤みそ,白みそ	土しうが	みりん,料理酒	
25 水	コッペパン	コッペパン				611 kcal 23.7 g 24.7 g
	ビーンズシチュー	油,ハヤシルウ(アレルギーなし)	豚肉,大豆水煮	エリンギ,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,ウスターーズ,塩,こしょう	
	☆サケとボテ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(アレルギーなし)	まぐろ油漬	ホールコーン,たまねぎ	塩,こしょう	
	ごはん	精白米				
26 木	とんこつラーメン	中華麺,油	豚肉	はくさい,青ねぎ,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし	白湯スープ,中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	605 kcal 21.8 g 14.2 g
	☆焼きギョーザ		ギョーザ			
	キャベツのソテー	油,砂糖		キャベツ,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう	
	ごはん	精白米				
27 金	赤だし		うすあげ,豆腐,赤みそ,豆みそ	えのき茸,青ねぎ	削りぶし(だし用)	593 kcal 24.7 g 18.6 g
	親子丢	砂糖,片栗粉	鶏肉,鶏卵	白ねぎ,にんじん,たまねぎ	みりん,淡口しょうゆ,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
	☆和風サラダ		まぐろ油漬,ひじき	キャベツ,にんじん		
	ポン酢ドレッシング	砂糖		ゆず果汁	酢,しょうゆ	
	ごはん	精白米				

・栄養価は中学年の値を示しています。

・☆はオーブン料理です。

・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、8期分が2月25日(水)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。