

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

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」

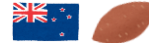
その土地で作られた農産物を、その土地の人が食べのことを「地産地消」と言います。

堺市では、広く堺産農産物を知ってもらうために「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。



## ～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。

「クマラスープ」はさつまいもによく似たクマラという

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。

ほどよくとろみがついた、甘みのあるスープです。



## 「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、安全が検査をした後に、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  
堺の食育を伝えます

## ～ひな祭り～



ひな祭りは「桃の節句」ともい、ひな人形や

桃の花を飾ったり、ちらしずしやひなあられを食べたりします。

給食では「セルフきんぴらちらし」と「ひなあられ」が登場します。

セルフきんぴらちらしはごはんにまぜて食べてくださいね。



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♪

## 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・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・大阪しらす菜・白菜・大根・水菜

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
2月	ごはん	精白米				629 kcal
	ハヤシライス	油、ハヤシルウ(アレルギーフリー)	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、ウスターソース、塩、こしょう	22.5 g
	☆じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも	ウインナー、とろけるチーズ	ブロッコリー、たまねぎ	塩、オレガノ	19.2 g
3月 火	ごはん	精白米				657 kcal
	むらも汁	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)	27.0 g
	かむかむ堺っ子丼	油、白ごま、砂糖	豚挽肉、ちりめんじゃこ、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	16.4 g
	☆くるみもち	団子、砂糖	大豆裏ごし		抹茶	
4月 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	
5月 木	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گاリック焼き	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	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	
6月 金	ごはん	精白米				601 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ、赤みそ、白みそ	大阪しらす菜、たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.6 g
	☆焼そばのみぞれがけ		さば	大根おろし	しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	17.6 g
	うの花	油、砂糖	焼ちくわ、おから	青ねぎ、にんじん、干しいたけ	つきこんやく、みりん、淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	
9月	ごはん	精白米				570 kcal
	どんから汁		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)				
姉妹都市 献立 10月 火	黒糖パン	黒糖パン				603 kcal
	クマラスープ	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	21.5 g
	☆焼きウインナー		ウインナー			22.8 g
	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	
12月 木	ごはん	精白米				606 kcal
	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)	20.7 g
	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	15.3 g
	昆布の佃煮		昆布の佃煮			

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

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	ごはん	精白米				602 kcal
	塩ちゃんこ汁		豚肉	キャベツ, 青ねぎ, にんじん, たまねぎ	つきこんにゃく, 中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, みりん, 塩, 削りぶし(だし用)	28.1 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	20.3 g
	もやしの炒め煮	砂糖	ベーコン	にんじん, 緑豆もやし	しょうゆ	
16 月	ごはん	精白米				570 kcal
	五目にゆめん	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)	20.7 g
	☆厚揚げのしょうが焼き	砂糖	厚揚げ	土しょうが	みりん, しょうゆ	14.7 g
	切干大根の煮物	油, 砂糖	焼くわ	にんじん, 切干大根	しょうゆ, 削りぶし(だし用)	
17 火	コッペパン	コッペパン				638 kcal
	クリーム煮	マカロニ, 油, ホワイトルウ	ウインナー, 牛乳	ホールコーン, ちんげん菜, にんじん, たまねぎ	コンソメ, 塩, こしょう	27.4 g
	たらのナポリタン風	油, 砂糖	たら粉付	しめじ, たまねぎ, 皮むきトマト	ウスターソース, トマトケチャップ, 塩	24.6 g
18 水	ごはん	精白米				591 kcal
	みそ汁	じゃがいも	赤みそ, 白みそ	青ねぎ, キャベツ, たまねぎ	削りぶし(だし用)	24.1 g
	☆チキン南蛮	砂糖	鶏から揚げ	レモン汁	酢, しょうゆ, 一味唐辛子	15.2 g
	鉄分たっぷり煮	砂糖, 油	豚肉, 大豆水煮, うすあげ, ひじき	小松菜, にんじん, 干しいたけ, 切干大根	つきこんにゃく, みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	
毎月19日は 食育の日 19 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
	ピビンパ風	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
20 金	ごはん	精白米				631 kcal
	みそラーメン	中華麺, 油	豚肉, 赤みそ	キャベツ, 青ねぎ, 土しょうが, にんじん, 緑豆もやし	中華ブイヨン, しょうゆ, こしょう	24.6 g
	☆焼きシューマイ		シューマイ			16.0 g
	にんじんしりしり	油	まぐろ油漬	にんじん	淡口しょうゆ, 塩, こしょう	
24 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				572 kcal
	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	
25 水	ごはん	精白米				627 kcal
	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)	20.9 g
	はくさいとしろ菜の煮びたし	砂糖	豚肉	はくさい, 大阪しる菜, にんじん	みりん, 淡口しょうゆ, 煮干し, 削りぶし(だし用)	15.8 g
	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	
26 木	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(アレルギーフリー)	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
ひなまつり 献立 27 金	ごはん	精白米				571 kcal
	すまし汁	手まりふ		水菜, えのき茸, にんじん	淡口しょうゆ, 塩, だし昆布, 削りぶし(だし用)	25.8 g
	☆さわらの風味焼き	油	さわら		酢, 淡口しょうゆ	15.1 g
	セルフきんぴららし	すり白ごま, 油, 砂糖	豚肉	ささがきごぼう, にんじん	料理酒, 酢, しょうゆ, 塩, だし昆布, 削りぶし(だし用)	
	ひなあられ	ひなあられ				

・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、8期分が2月25日(水)です。  
前日まで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。