

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。



～ひな祭り～



ひな祭りは「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾ったり、ちらし寿しやひなあられを食べたりします。
給食では「セルフキンピラちらし」と「ひなあられ」が登場します。
セルフキンピラ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♪

～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。



食育推進キャラクター
堺の食育を伝えたい

「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。

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・大阪しろ菜・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 (アレゲンフリー) | 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 | ごはん | 精白米 | | | | 657 kcal |
| | 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) | 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 | 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 | ごはん | 精白米 | | | | 571 kcal |
| | 野菜たっぷりまし汁 | | 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 |
| | ☆豚肉のみそマヨグリック焼き | じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ風ドレッシング (アレゲンフリー) | 豚肉, 赤みそ | にんにく | 料理酒, みりん | 14.4 g |
| 6月 | 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 | |
| | 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 | 大阪しろ菜, たまねぎ | 削りぶし (だし用) | 26.6 g |
| | ☆焼さばのみぞれがけ | | さば | 大根おろし | しょうゆ, みりん, 削りぶし (だし用) | 17.6 g |
| 7月 | 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 | つきこんにやく, みりん, 淡口しょうゆ, 削りぶし (だし用) | |
| | 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 |
| 8月 | フルーツゼリー (りんご) | | | | | |
| | 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 | |
| 9月 | 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 | つきこんにやく,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 | ペーパー | 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) | 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 | 焼ちくわ | 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 | ワインナー,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 | つきこんにやく,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 |
| | 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 |
| 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 | ペーパー | 大阪しろ菜,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) | 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 | ペーパー,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,ウスターーソース,塩,こしょう | 18.3 g |
| ひなまつり 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 |
| | セルフキンピラちらし | 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(ハ訂)」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。