

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年 3月

堺市教育委員会

1年間の給食をふりかえろう

今の担任の先生、そして、クラスの人々と食べる給食は、今月が最後になります。給食のルールを守って、たのしく食べることができましたか？

- ☐ 食事の前にきちんと手をあらいましたか？
- ☐ 感謝の気持ちをこめてあいさつをしましたか？
- ☐ よくかんで食べましたか？
- ☐ よい姿勢で食べましたか？
- ☐ 食器をていねいに扱いましたか？

～春休みも、1日3食しっかり食べて元気にすごしましょう！～

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・大根・キャベツ・白菜



～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。

ご卒業おめでとうございます！

卒業生のみなさん、給食の思い出はありますか。給食の時間がみなさんの良い思い出になっているとうれしいです。残り少ない給食を味わってくださいね。





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♪

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 体をつくるのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
ひなまつり 献立 2月	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				
3月 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				590 kcal
	スパゲティのトマト煮	スパゲティ,油	ベーコン	にんにく,にんじん,たまねぎ,皮むきトマト	コンソメ,ウスターソース,トマトケチャップ,塩,こしょう	21.8 g
	☆ホットサラダ		ウインナー	ホールコーン,キャベツ,にんじん		22.3 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	
4月 水 	ごはん	精白米				595 kcal
	五目汁	じゃがいも	うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ	白ねぎ,大根,にんじん	削りぶし(だし用)	19.5 g
	☆お好み焼き	お好み焼き粉,天かす,油	ベーコン,焼ちくわ,粉かつお	キャベツ,青ねぎ,にんじん	しょうゆ	16.5 g
	ソース				とんかつソース,ウスターソース	
卒業お祝い 献立 5月 木	ごはん	精白米				712 kcal
	チキンカレーライス	じゃがいも,油,カレールウ(7リットル用)	鶏肉	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
	ミンチカツ	油	ミンチカツ			20.2 g
	パインコンポート	砂糖		パイン		
6月 金 	ごはん	精白米				578 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.5 g
	☆焼きししゃも		ししゃも			15.6 g
	肉じゃが	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	きぬさや,にんじん,たまねぎ	系こんにやく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
9月 	ごはん	精白米				612 kcal
	クッパ		ベーコン,鶏卵	青ねぎ,しめじ,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	26.5 g
	豚キムチ	緑豆春雨,油	豚肉	はくさい,にら,にんにく,たまねぎ,白菜キムチ	しょうゆ,塩	17.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
10月 火 	ミニコッペパン	ミニコッペパン				576 kcal
	押し麦入り豆乳スープ	押し麦,油,片栗粉	鶏肉,豆乳	にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,塩,こしょう	21.5 g
	ウインナーとキャベツのソテー	油	ウインナー	キャベツ,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,塩,こしょう	21.2 g
	☆いちごカップケーキ	油,小麦粉,砂糖	牛乳	いちご	ベーキングパウダー	

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年 3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
11 水	ごはん	精白米				618 kcal
	すき焼きうどん	うどん,油,砂糖	豚肉	はくさい,春菊,白ねぎ,えのき茸,にんじん,たまねぎ	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,塩,削りぶし(だし用)	20.5 g
	高野豆腐のから揚げ	砂糖,片栗粉,油	高野豆腐	土しょうが	みりん,しょうゆ	16.9 g
12 木	ごはん	精白米				579 kcal
	うずら卵の中華スープ	油	鶏肉,うずら卵	キャベツ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	22.0 g
	焼肉丼	油,白ごま,砂糖,ごま油	牛肉	にんにく,にんじん,たまねぎ,りんごピューレ	料理酒,しょうゆ,みりん,コチジャン	20.1 g
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	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				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	
23 月	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	

- ・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、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。
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。