学校給食予定献立表（堺区・西区）

令和8年 12月

堺市教育委員会

寒さに負けない体を作ろう

寒さに負けない元気な体を作るためには、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。


食事


睡眠


運動

また、冬が旬の食べものは、ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含み、風邪の予防にも効果があるといわれています。冬野菜や体が温まる料理を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



12月22日は『冬至』



冬至は、一年で一番昼が短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入って、無病息災を祈る習慣があります。また、かぼちゃ（なんきん）、にんじん、れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が呼びこめると言われています。



『お楽しみ献立』



こどもたちのお楽しみとして、人気のあるハンバーグに、デザートをつけました。「とろりフルーツコンポート」には、天草という海藻から作られる寒天を使っています。食器に入れたあと食べる頃には固まるという変化を楽しめます。



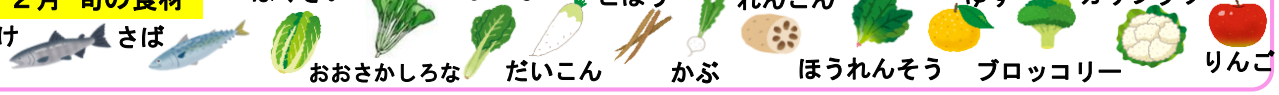
堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・キャベツ・大根・はくさい・
ブロッコリー・にんじん



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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 火	ごはん	精白米				577 kcal
	ほうとう	ほうとう	鶏肉,みそ	かぼちゃ,はくさい,白ねぎ,しめじ,にんじん	淡口しょうゆ,煮干し	21.2 g
	大根のベーコン煮	砂糖	ベーコン	大根	みりん,しょうゆ	15.6 g
	ふりかけ				ふりかけ（アレルゲンフリー）	
2 水	ごはん	精白米				603 kcal
	冬野菜カレーライス	じゃがいも,油,カレールウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	鶏肉	カリフラワー,かぶ,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	20.4 g
	☆れんこんサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン,にんじん,れんこん		16.9 g
	マヨ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング			酢,しょうゆ	
3 木	ごはん	精白米				603 kcal
	だんご汁	団子		青ねぎ,土しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし（だし用）,だし昆布	26.3 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	18.0 g
	小松菜とひじきの炒め煮	油,砂糖	豚肉,ひじき	小松菜,にんじん	みりん,料理酒,しょうゆ,削りぶし（だし用）,だし昆布	
4 金	コッペパン	コッペパン				656 kcal
	クリーミーコーンの豆乳スープ	米粉マカロニ,油	鶏肉,豆乳,白みそ	クリームコーン,エリンギ,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	23.6 g
	☆ガーリックポテト	じゃがいも,砂糖,油	ベーコン	にんにく	塩,こしょう,しょうゆ	24.2 g
	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				
7 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				575 kcal
	じゃこと小松菜のスパゲティ	スパゲティ,油	豚肉,焼ちくわ,ちりめんじゃこ	小松菜,にんにく,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒,塩,こしょう	24.3 g
	☆花野菜のﾏﾖﾈｰｽﾞ風味焼き	じゃがいも,マヨネーズ風ドレッシング（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	ウインナー	ホールコーン,ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,たまねぎ	塩,こしょう	21.1 g
8 火	ごはん	精白米				601 kcal
	鶏肉と野菜のとろとろ煮	砂糖,片栗粉	鶏肉,かまぼこ	はくさい,しめじ,土しょうが,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,みりん,料理酒,塩,削りぶし（だし用）	23.3 g
	ひじきの甘煮	油,砂糖	豚肉,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）	13.7 g
	☆きなこういろう	米粉,砂糖	きなこ			
9 水	ごはん	精白米				575 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	20.3 g
	ビビンバ風	砂糖,油,白ごま,ごま油	牛肉	ほうれん草,にんにく,にんじん,緑豆もやし,切干大根	しょうゆ,中華ブイヨン,一味唐辛子,コチジャン	19.4 g

１２月 旬の食材



学校給食予定献立表（堺区・西区）

令和8年 12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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
10 木	ごはん	精白米				573 kcal
	みそ汁	ふ	うすあげ,みそ	青ねぎ,えのき茸,大根,にんじん,たまねぎ	削りぶし（だし用）	25.4 g
	☆さわらの風味焼き	油	さわら		酢,淡口しょうゆ	15.7 g
	五目きんぴら	油,砂糖,すり白ごま,ごま油	豚肉	ささがきごぼう,にんじん,干しいたけ	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,一味唐辛子,削りぶし（だし用）	
11 金	ごはん	精白米				601 kcal
	カレー豆腐	油,カレールウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）,砂糖	豚肉,豆腐	にら,白ねぎ,しめじ,土しょうが,にんじん,たまねぎ	オイスターソース,しょうゆ,料理酒,塩,こしょう	22.9 g
	☆えのきベーコン	じゃがいも	ベーコン	えのき茸	淡口しょうゆ,塩,こしょう	17.3 g
14 月	黒糖パン	黒糖パン				605 kcal
	ミートボールシチュー	じゃがいも,油,ハヤシルウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	ミートボール	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	23.6 g
	☆ほうれん草のサラダ		かつお油漬	ホールコーン,キャベツ,ほうれん草,にんじん		23.2 g
	しょうゆドレッシング	砂糖,油			酢,しょうゆ	
15 火	ごはん	精白米				620 kcal
	あんかけうどん	うどん,片栗粉	鶏肉,かまぼこ	はくさい,青ねぎ,土しょうが,にんじん	みりん,淡口しょうゆ,だし昆布,削りぶし（だし用）	20.4 g
	がね	さつまいも,小麦粉,油,砂糖		ささがきごぼう,にんじん,たまねぎ	ベーキングパウダー,しょうゆ,料理酒,塩	15.6 g
	ふりかけ				ふりかけ	
16 水	ごはん	精白米				613 kcal
	石狩汁		鮭,みそ	ホールコーン,青ねぎ,大根,にんじん,たまねぎ	削りぶし（だし用）	23.9 g
	五目豆	油,砂糖	鶏肉,大豆水煮,高野豆腐	にんじん	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし（だし用）	16.3 g
	☆さつまいものオーブン焼き	さつまいも,油			塩	
17 木	ごはん	精白米				580 kcal
	すまし汁		かまぼこ,豆腐	青ねぎ,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）	25.1 g
	☆鶏肉のごまがらめ	砂糖,ごま油,白ごま	鶏から揚げ		みりん,しょうゆ	15.8 g
	大阪しろ菜と豚肉の煮びたし	油	豚肉	はくさい,大阪しろ菜,にんじん	みりん,淡口しょうゆ,だし昆布,削りぶし（だし用）	
毎月19日は食育の日 18 金	ごはん	精白米				582 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	25.0 g
	豚肉のプルコギ	すり白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉	しめじ,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,みりん,コチジャン,塩,こしょう	15.2 g
お楽しみ献立 21 月	ミルクパン	ミルクパン				631 kcal
	冬野菜スープ	油	鶏肉	ブロッコリー,はくさい,かぶ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	27.6 g
	☆ハンバーグのソースかけ	砂糖	ハンバーグ		トマトケチャップ,とんかつソース,ウスターソース	23.8 g
	とろりフルーツコンポート	砂糖	粉寒天	黄桃,パイン,りんご		
冬至献立 22 火	ごはん	精白米				580 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし（だし用）	23.9 g
	かれいのゆずソース	油,砂糖,片栗粉	かれいから揚げ	ゆず	しょうゆ,みりん	15.0 g
	れんこんのきんぴら	油,砂糖,ごま油	豚肉	れんこん,土しょうが,にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし（だし用）	
23 水	ごはん	精白米				611 kcal
	ハヤシライス	油,ハヤシルウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	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	21.4 g
	☆ポテトサラダ	じゃがいも	ハム	にんじん	塩,こしょう	17.4 g
	マヨ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング			酢	

・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。

←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。