令和7年 2月　**学校給食予定献立表**　（大泉中学校）　堺市教育委員会

3（月）

こんだて：コッペパン・牛乳／クマラスープ／ミートマカロニ／メープルシロップ

栄養価 822 / 27.5 / 30

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 15　緑）にんにく 0.3
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 30
- 黄）さつまいも 22.5　黄）冷さつまいも裏ごし 30
- 緑）冷ソテードオニオン 15　黄）油 0.65
- 中華ブイヨン 1.3　赤）牛乳 39
- 黄）コンパウンドマーガリン（有塩） 1.3　塩 0.78
- 赤）冷豚肉 15　緑）にんじん 15
- 緑）たまねぎ 45　黄）マカロニ 18
- 黄）油 0.39　緑）トマトピューレ 10.4
- トマトケチャップ 10.4　ウスターソース 1.3
- 塩 0.26　こしょう 0.01
- 黄）砂糖 0.39
- 黄）メープルシロップ 1袋

姉妹都市献立

4（火）

こんだて：ごはん・牛乳／吉野汁／ひじきの甘煮／☆さばのごまみそ焼

栄養価 790 / 36.6 / 28

- 緑）ささがきごぼう 4.5　緑）青ねぎ 3
- 緑）大根 15　緑）にんじん 15
- 黄）さといも 15　赤）冷うすあげ 4.5
- 赤）冷豆腐 15　淡口しょうゆ 6.5
- 黄）片栗粉 1.3　削りぶし（だし用） 2
- だし昆布 0.5
- 赤）冷豚肉 7.5　緑）にんじん 7.5
- 赤）焼ちくわ 7.5　赤）乾ひじき 4.5
- 黄）油 0.39　黄）砂糖 2.6
- みりん 1.3　しょうゆ 3.9
- 削りぶし（だし用）　だし昆布
- 赤）冷さば 64　料理酒 3
- 赤）赤みそ 4.5　黄）砂糖 3
- 黄）いり白ごま 1.5　みりん 1.5

5（水）

こんだて：ごはん・牛乳／赤だし／親子丼／☆さつまいものオイル焼き

栄養価 810 / 34.1 / 24

- 緑）小松菜 7.5　緑）えのき茸 7.5
- 赤）冷豆腐 22.5　赤）乾わかめ 0.45
- 黄）ふ 3　赤）赤みそ 7.8
- 赤）豆みそ 6.5　削りぶし（だし用） 2
- 赤）冷鶏肉 37.5　緑）青ねぎ 4.5
- 緑）にんじん 7.5　緑）たまねぎ 45
- 赤）焼かまぼこ 15　赤）鶏卵 45
- 黄）砂糖 1.3　みりん 1.3
- 淡口しょうゆ 2.6　しょうゆ 2.6
- 削りぶし（だし用）
- 黄）さつまいも 60　黄）油 1.95
- 塩 0.26

6（木）

こんだて：コッペパン・牛乳／ポトフ／☆鶏肉のバーベキューソース／みかんジャム

栄養価 898 / 38.4 / 40

- 赤）冷ミニウインナー 45　緑）ブロッコリー 7.5
- 緑）カリフラワー 15　緑）キャベツ 30
- 緑）にんじん 30　緑）たまねぎ 45
- 黄）じゃがいも 75　黄）油 0.39
- 洋風ブイヨン 1.3　淡口しょうゆ 1.3
- 塩 0.39　こしょう 0.03
- 赤）冷鶏肉 75　塩 0.13
- こしょう 0.01　緑）白ねぎ 1.5
- 緑）にんにく 0.1　緑）土しょうが 0.15
- 緑）りんごピューレ 3.25　黄）油 0.26
- 黄）片栗粉 0.13　黄）砂糖 0.91
- みりん 0.65　料理酒 0.39
- しょうゆ 2.6
- 黄）みかんジャム 1袋

7（金）

こんだて：ごはん・牛乳／はりはりうどん／かきあげ／ふりかけ

栄養価 765 / 26.1 / 21

- 赤）冷豚肉 13　緑）水菜 7.8
- 緑）えのき茸 6.5　緑）大根 13
- 緑）にんじん 13　赤）焼かまぼこ 13
- 黄）冷うどん 65　みりん 1.3
- 淡口しょうゆ 6.5　だし昆布 0.5
- 削りぶし（だし用） 2
- 緑）ささがきごぼう 8　緑）春菊 4.8
- 緑）にんじん 8　緑）たまねぎ 8
- 黄）さつまいも 16　赤）かえりちりめん 4.8
- 黄）小麦粉 15　ベーキングパウダー 0.3
- 塩 0.15　黄）油 6.5
- ふりかけ（のり） 1袋

10（月）

こんだて：コッペパン・牛乳／ビーンズシチュー（米粉ルウ）／小松菜のソテー／☆チョコチップケーキ

栄養価 864 / 29.0 / 35

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 15　緑）マッシュルーム缶 4.5
- 緑）大豆水煮 30　緑）にんにく 0.3
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 60
- 黄）油 1.3　トマトケチャップ 6.5
- 緑）トマトピューレ 13　ウスターソース 1.3
- 黄）ハヤシルウ（アレルゲンフリー） 10.4　塩 0.13
- こしょう 0.03
- 赤）冷ベーコン 7.5　緑）ホールコーン缶 15
- 緑）小松菜 22.5　黄）油 0.39
- 塩 0.13　こしょう 0.03
- 黄）小麦粉 19.5　ベーキングパウダー 0.65
- 赤）牛乳 14.3　黄）チョコチップ 2.6
- 黄）油 5.2　純ココア 0.52
- 黄）砂糖 10.4

クマラスープ

堺市はニュージーランドのウェリントン市と1994年2月4日に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料理です。給食ではさつまいもを使っています。

ほんのり甘く、体の温まるスープです。

12（水）

こんだて：ごはん・牛乳／おでん／☆れんこんサラダ／ふりかけ

栄養価 757 / 30.2 / 23

- 赤）冷鶏肉 15　赤）うずら卵缶 30
- こんにゃく 30　緑）大根 45
- 黄）じゃがいも 82.5　赤）焼ちくわ 10.5
- 赤）冷凍揚げ 30　黄）砂糖 2.6
- みりん 1.3　しょうゆ 5.85
- 削りぶし（だし用） 0.5
- 赤）ささみフレーク 15　緑）ホールコーン缶 12
- 緑）にんじん 7.5　緑）れんこん 22.5
- 黄）あたりごま 1.3　黄）いりすり白ごま 0.65
- 黄）砂糖 1.95　酢 1.3
- しょうゆ 2.6
- ふりかけ（しその香） 1袋

万博献立 13 ブラジル（木）

こんだて：コッペパン・牛乳／カンジャ／フェイジョアーダ／コシーニャ

栄養価 800 / 29.2 / 36

- 赤）冷鶏肉 15　緑）キャベツ 15
- 緑）セロリ 3　緑）にんじん 15
- 緑）たまねぎ 45　黄）無洗米 7.5
- 黄）油 0.65　中華ブイヨン 1.3
- 淡口しょうゆ 5.2　塩 0.13
- こしょう 0.03
- 赤）冷ウインナー 26　黄）ミックスビーンズ水煮 19.5
- 緑）にんにく 0.13　緑）にんじん 13
- 緑）たまねぎ 19.5　黄）油 0.39
- トマトケチャップ 9.1　とんかつソース 2.6
- ウスターソース 0.65　塩 0.13
- こしょう 0.03　チリパウダー 0.01
- 黄）冷コシーニャ 1個　黄）油 5

14（金）

こんだて：ごはん・牛乳／みそラーメン／大根のベーコン煮／フルーツゼリー

栄養価 770 / 25.6 / 22

- 赤）冷豚肉 19.5　緑）たけのこ水煮 6.5
- 緑）はくさい 26　緑）青ねぎ 2.6
- 緑）土しょうが 1.3　緑）にんじん 6.5
- 緑）緑豆もやし 13　黄）冷中華麺 65
- 黄）油 0.65　中華ブイヨン 1.95
- 赤）赤みそ 10.4　しょうゆ 3.9
- こしょう 0.03
- 赤）冷ベーコン 15　緑）大根 75
- 黄）油 0.39　黄）砂糖 1.3
- みりん 0.65　しょうゆ 2.6
- 黄）フルーツゼリー（国産みかん） 1個

17（月）

こんだて：黒糖パン・牛乳／ペペロンチーノ／☆ポテトサラダ

栄養価 847 / 28.5 / 30

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 10.5　緑）にんにく 0.75
- 緑）にんじん 10.5　緑）たまねぎ 60
- 黄）スパゲティ 52.5　黄）オリーブ油 2.6
- 塩 0.52　こしょう 0.04
- 一味唐辛子 0.03
- 赤）まぐろ（油漬） 12　緑）ブロッコリー 15
- 緑）たまねぎ 7.5　黄）じゃがいも 45
- 塩 0.13　こしょう 0.01
- 黄）マヨネーズ風ドレッシング 5.2　黄）砂糖 0.65
- 酢 1.3

18（火）

こんだて：ごはん・牛乳／豚肉と野菜のしょうが煮／赤魚のみぞれかけ／ふりかけ

栄養価 862 / 38.4 / 25

- 赤）冷豚肉 15　緑）土しょうが 3
- 緑）にんじん 22.5　緑）たまねぎ 60
- 黄）じゃがいも 90　赤）一口魚菜天 37.5
- 黄）油 0.65　黄）砂糖 2.6
- みりん 1.3　しょうゆ 6.5
- 削りぶし（だし用） 0.5
- 赤）冷赤魚（粉付） 2切　黄）油 8
- 緑）青ねぎ 0.75　緑）冷大根おろし 22.5
- 黄）砂糖 0.75　みりん 3
- しょうゆ 1.5　淡口しょうゆ 2.25
- ふりかけ（のりっこ） 1袋

19（水）

こんだて：ごはん・牛乳／豚汁／☆鶏から揚げの野菜あんかけ／毎月19日は 餃の日

栄養価 762 / 33.0 / 24

- 赤）冷豚肉 15　つきこんにゃく 15
- 緑）小松菜 7.5　緑）大根 30
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 22.5
- 赤）冷うすあげ 4.5　赤）赤みそ 7.2
- 赤）白みそ 4.8　削りぶし（だし用） 2
- 赤）冷鶏から揚げ 93.5　緑）にんじん 4.5
- 緑）たまねぎ 15　黄）油 0.45
- 黄）砂糖 2.25　酢 1.5
- しょうゆ 2.25　黄）片栗粉 0.45

20（木）

こんだて：コッペパン・牛乳／マカロニスープ／チリコンカン／ヨーグルト

栄養価 765 / 34.9 / 27

- 赤）冷鶏肉 15　緑）ホールコーン缶 7.5
- 緑）カリフラワー 7.5　緑）キャベツ 15
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 30
- 黄）マカロニ 10.5　洋風ブイヨン 1.3
- 黄）油 0.65　淡口しょうゆ 4.55
- 塩 0.07　こしょう 0.03
- 赤）冷豚肉 37.5　黄）白いんげん豆水煮 22.5
- 緑）にんにく 0.15　緑）たまねぎ 45
- 黄）油 0.39　トマトケチャップ 9.1
- とんかつソース 2.6　ウスターソース 0.65
- チリパウダー 0.01　塩 0.13
- こしょう 0.01
- 赤）ヨーグルト（プレーン） 1個

21（金）

こんだて：ごはん（増量）・牛乳／ハヤシライス（米粉ルウ）／☆じゃがいものバジル焼き

栄養価 804 / 26.8 / 26

- 赤）冷豚肉 37.5　緑）にんじん 15
- 緑）たまねぎ 75　黄）油 1.3
- 黄）ハヤシルウ（アレルゲンフリー） 15.6　トマトケチャップ 13
- ウスターソース 1.3　緑）トマトピューレ 13
- 塩 0.01　こしょう 0.03
- 赤）冷ウインナー 11.2　緑）カリフラワー 8
- 緑）にんにく 0.16　緑）たまねぎ 16
- 黄）じゃがいも 72　バジル（乾） 0.12
- 黄）オリーブ油 2.25　塩 0.3
- こしょう 0.03

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・・・5日、10日、19日、25日
キャベツ・・・13日、20日、25日
白菜・・・14日
大根・・・4日、12日、14日、19日、26日
カリフラワー・・・6日、20日、21日
ブロッコリー・・・6日、17日
春菊・・・7日、26日
水菜・・・7日

25（火）

こんだて：ごはん・牛乳／カレーうどん（米粉ルウ）／☆小松菜サラダ／小魚の佃煮

栄養価 769 / 27.5 / 21

- 赤）冷豚肉 22.5　緑）青ねぎ 3
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 45
- 赤）焼かまぼこ 10.5　黄）冷うどん 75
- 黄）カレールウ（アレルゲンフリー） 11.7　しょうゆ 1.3
- 塩 0.01　削りぶし（だし用） 2
- 赤）冷ベーコン 10.5　緑）ホールコーン缶 15
- 緑）キャベツ 22.5　緑）小松菜 15
- 緑）にんじん 7.5　黄）砂糖 1.95
- 酢 1.95　しょうゆ 2.6
- 黄）ごま油 0.39
- 赤）小魚の佃煮 1袋

26（水）

こんだて：ごはん・牛乳／のっぺい汁／豚肉とかぶのピリ辛煮／☆厚揚げ田楽

栄養価 749 / 31.9 / 24

- 赤）冷鶏肉 22.5　緑）青ねぎ 3
- 緑）しめじ 7.5　緑）大根 30
- 緑）にんじん 15　黄）冷さといも 22.5
- 淡口しょうゆ 6.5　みりん 0.65
- 塩 0.13　黄）片栗粉 1.3
- 削りぶし（だし用） 2
- 赤）冷豚肉 30　緑）春菊 9
- 緑）かぶ 37.5　緑）にんにく 0.45
- 緑）土しょうが 0.45　緑）にんじん 7.5
- 黄）油 0.39　黄）砂糖 1.95
- 料理酒 1.3　しょうゆ 3.25
- オイスターソース 0.65　豆板醤 0.13
- 黄）片栗粉 0.65　こしょう 0.03
- 赤）冷厚揚げ 60　黄）砂糖 1.95
- みりん 2.6　赤）赤みそ 5.2

27（木）

こんだて：ミニパン・牛乳／揚げパン／ワンタン／ウインナーのトマト煮

栄養価 776 / 28.3 / 38

- 黄）ミニパン 100　黄）油 5.2
- 黄）グラニュー糖 2.6
- 赤）冷鶏肉 15　緑）たけのこ水煮 7.5
- 緑）青ねぎ 3　緑）にんじん 15
- 緑）たまねぎ 30　緑）緑豆もやし 7.5
- 赤）棒天 12　黄）ワンタン皮 10.5
- 中華ブイヨン 1.3　黄）油 0.65
- 淡口しょうゆ 5.2　塩 0.07
- こしょう 0.01
- 赤）冷ウインナー 30　緑）皮むきトマト缶 15
- 緑）にんじん 7.5　緑）たまねぎ 30
- 黄）じゃがいも 30　黄）油 0.39
- トマトケチャップ 3.9　ウスターソース 1.95
- 黄）砂糖 0.13

28（金）

こんだて：ごはん・牛乳／にゅうめん汁／まぜたらちらしずし／☆さわらの風味焼き／ひなあられ

栄養価 753 / 34.8 / 21

- 緑）青ねぎ 3　緑）えのき茸 7.5
- 緑）にんじん 7.5　赤）焼かまぼこ 10.5
- 黄）そうめん 12　淡口しょうゆ 3.9
- だし昆布 0.5　削りぶし（だし用） 2
- 赤）冷鶏肉（挽肉） 22.5　緑）たけのこ水煮 10.5
- 緑）ささがきごぼう 15　緑）にんじん 15
- 赤）高野豆腐 4.5　緑）干しいたけ 0.15
- 黄）油 0.39　黄）砂糖 5.2
- 酢 5.2　しょうゆ 4.55
- 塩 0.26　料理酒 0.65
- 削りぶし（だし用）　だし昆布
- 赤）冷さわら 1切　酢 5.25
- 淡口しょうゆ 0.6　黄）油 0.75
- 黄）ひなあられ 1袋

ひなまつり献立

えいよう三色

おかずの内容（g）
- （赤）筋肉（きんにく）・血液（けつえき）・骨（ほね）・歯（は）をつくる食べ物（たべもの）
- （黄）熱（ねつ）や力（ちから）のもとになる食べ物（たべもの）
- （緑）体（からだ）の調子（ちょうし）を整（ととの）える食べ物（たべもの）

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比

献立表について

- 単位はg（グラム）です。
- （冷）は冷凍品を示しています。
- ☆はオーブン献立です。

くるで、万博！

©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。

【ブラジル】

ブラジルは面積が広く、1年中暖かい気候の国です。オレンジやマンゴーなどの果物、コーヒー豆やいんげん豆などの豆類、牛や鶏などをたくさん育てています。

豆と肉を煮込んだ「フェイジョアーダ」は、スライスしたオレンジやケール、ごはんなど、さまざまな食材をひとつのお皿にのせて食べることが多いそうです。

ひなまつり

ひなまつりは桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも言います。ひなまつりにはひな人形や桃の花を飾り、ひし餅や甘酒をお供えしてお祝いをする習慣があります。

給食では2月28日にひなまつり献立を実施します。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
2月平均	798	15.6	28	327	98	2.6	3.5	257	0.47	0.53	32	3.09	7.3
文部科学省基準	830	13～20	20～30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.50未満	7以上

※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