

# 学校給食予定献立表(大泉中学校)

令和7年 5月

堺市教育委員会

## 正しいマナーを身につけよう

### はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もつ。



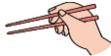
②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



### やってはいけないはしのつかい方



### かしわもち

5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からとわれています。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家がたえぬ」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。

### 「さかいの日」

今月は堺のめぐみの一つである「たまねぎ」を使った「たまねぎスープ」をさかいの日のメニューとして紹介します。



食育推進キャラクター堺の食育を伝えます

### たまねぎ

旬は3月から5月ごろです。その時期のたまねぎを「新たまねぎ」といいます。春を過ぎると、乾燥させるので、茶色い皮になり、新たまねぎよりもかたくなります。たまねぎを切ったら、目が痛くなることがあります。これは、たまねぎの辛みと同じ成分によるものです。この成分には、汗を出したり、食べ物の消化を良くしたり、血管をしなやかにする働きがあります。また、風邪の予防にも役立ちます。

### 堺のめぐみ

堺農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。5月は小松菜・たまねぎです。



日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	1日総たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
こどもの日 1 木	ごはん	○					精白米			793 kcal
	みそ汁		うすあげ、赤みそ、白みそ	わかめ	青ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		削りぶし(だし用)	27.8 g
	まぜたら五目ごはん		鶏肉、焼ちくわ		にんじん	ささがきごぼう、まじょうが、干しいたけ	砂糖	油	つきこんにやく、しょうゆ、料理酒、削りぶし(だし用)	14.6 g
	☆かしわもち						かしわもち			
2 金	ごはん	○					精白米			768 kcal
	わかめラーメン		豚肉	わかめ	青ねぎ、にんじん	たまねぎ	中華麺	油、ごま油	中華ブイオン、しょうゆ、塩、こしょう	26.3 g
	☆ごぼうサラダ		まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン、ささがきごぼう	砂糖		酢、しょうゆ	19.1 g
	ドレッシング							あたりごま、すり白ごま、マヨネーズ風ドレッシング		
7 水	ミニコッペパン	○					ミニコッペパン			757 kcal
	ミートスパゲティ		豚挽肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ	スパゲティ、砂糖	油	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ナツメグ	30.5 g
	☆アスパラサラダ		ウインナー		にんじん、グリーンアスパラ	キャベツ			塩、こしょう	24.7 g
	ドレッシング						砂糖	油、マヨネーズ風ドレッシング	酢	
8 木	ごはん	○					精白米			783 kcal
	五目汁		鶏肉、うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん		じゃがいも		削りぶし(だし用)	31.9 g
	牛丼		牛肉		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	糸こんにやく、みりん、しょうゆ、料理酒、削りぶし(だし用)	23.3 g
	☆野菜の甘酢		ハム	ちりめんじゃこ		キャベツ、緑豆もやし	砂糖		酢、しょうゆ	
9 金	ごはん	○					精白米			773 kcal
	おでん		鶏肉、うすら卵、焼ちくわ、厚揚げ、一口魚菜天				じゃがいも、砂糖		こんにやく、みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	32.0 g
	☆小松菜のおひたし				小松菜、にんじん	キャベツ				19.7 g
	たれ						砂糖	あたりごま、すり白ごま	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	
小魚の佃煮		小魚の佃煮								
12 月	ごはん	○					精白米			811 kcal
	すまし汁		焼かまぼこ、豆腐		青ねぎ、にんじん	えのき茸			淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	38.8 g
	☆さばのごまみそ焼き		さば、赤みそ				砂糖	白ごま	みりん、料理酒	24.3 g
	じゃがいものうま煮		鶏肉		にんじん	干しいたけ	砂糖、じゃがいも	油	こんにやく、料理酒、しょうゆ、削りぶし(だし用)、だし昆布	
13 火	ごはん	○					精白米			761 kcal
	肉団子スープ		ミートボール		ちんげん菜、にんじん	たまねぎ		油	中華ブイオン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	31.2 g
	麻婆丼		豚肉、豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	白ねぎ、にんにく、たまねぎ、まじょうが、干しいたけ	片栗粉、砂糖	油、ごま油	中華ブイオン、しょうゆ、料理酒、豆板醤	23.1 g
14 水	ミニパン	○					ミニパン			806 kcal
	揚げパン						ミニパン、グラニュー糖	油		31.0 g
	ワンタン		鶏肉、棒天		にら、にんじん	たまねぎ、緑豆もやし	ワンタン皮	油	中華ブイオン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	33.2 g
	ウインナーのトマト煮		ウインナー		にんじん、皮むきトマト	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	トマトケチャップ、ウスターソース	
15 木	ごはん	○					精白米			770 kcal
	豚汁		豚肉、うすあげ、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、たまねぎ			つきこんにやく、削りぶし(だし用)	28.4 g
	☆お好み焼き		ベーコン、焼ちくわ、粉かつお		青ねぎ、にんじん	キャベツ	お好み焼き粉、天かす	油	しょうゆ	21.0 g
	ソース								とんかつソース、ウスターソース	
16 金	ごはん	○					精白米			747 kcal
	野菜スープ		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	26.9 g
	☆オムレツ									20.7 g
セルフチキンライス	鶏肉		にんじん トマトピューレ	たまねぎ、エリンギ、にんにく			油	トマトケチャップ、コンソメ、ウスターソース、塩、こしょう		

## 学校給食予定献立表(大泉中学校)

令和7年 5月

堺市教育委員会

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	1人あたり たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
19 月 <span style="color: green;">毎月19日は 食育の日</span>	ごはん	○					精白米			767 kcal
	かやくうどん		鶏肉,焼かまぼこ,うず あげ		青ねぎ,にんじん	干しいたけ	うどん		みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	25.2 g
	かきあげ			にんじん	ホールコーン,たまね ぎ,そら豆	小麦粉	油		ベーキングパウダー,塩	19.8 g
	ふりかけ								ふりかけ	
万博献立 (カテール) 20 火	ごはん	○					精白米			787 kcal
	レンティルスープ		ミートボール	にんじん	たまねぎ	じゃがいも,レンズ豆	油		コンソメ,塩,こしょう	34.9 g
	まぜたらピリヤニ		鶏肉	にんじん ピーマン	たまねぎ 土しょうが	じゃがいも,レンズ豆	油			22.7 g
21 水 	コッペパン	○					コッペパン			749 kcal
	卵のたまねぎスープ		ベーコン	にんじん	キャベツ たまねぎ				コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	30.0 g
	☆ハンバーグ野菜ソース		ハンバーグ	にんじん	たまねぎ	砂糖	油		トマトケチャップ,ウスターソース,塩	26.1 g
	フルーツゼリー							フルーツゼリー(りん ご)		
22 木	ごはん	○					精白米			746 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		鶏肉,赤みそ,白みそ	小松菜,にんじん	キャベツ,えのき茸,た まねぎ				削りぶし(だし用)	36.9 g
	☆さわらの曲塵焼き		さわら			ゆず果汁	砂糖		料理酒,みりん,しょうゆ	19.6 g
	うの花		焼ちくわ,おから	にんじん,青ねぎ	干しいたけ	砂糖	油		つきこんにゃく,みりん,淡口しょうゆ,削りぶし (だし用)	
23 金	コッペパン	○					コッペパン			807 kcal
	春雨スープ		鶏肉	青ねぎ,にんじん	土しょうが,たまねぎ, 緑豆もやし,干しいた け	緑豆春雨	油,ごま油		中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	35.2 g
	☆豚肉のみそマヨガーリック焼き		豚肉,赤みそ		にんにく	じゃがいも,砂糖	マヨネーズ風ドレッシ ング チョコレートクリーム		料理酒,みりん	31.2 g
	チョコレートクリーム									
26 月	ごはん	○					精白米			801 kcal
	八宝菜		豚肉,うずら卵	ちんげん菜,にんじん	たけのこ水煮,キャベ ツ,にんにく,土しょう が,たまねぎ,緑豆も やし,干しいたけ	片栗粉	油,ごま油		中華ブイオン,しょうゆ,塩,こしょう	32.0 g
	揚げシューマイ		シューマイ				油			26.5 g
27 火	ごはん	○					精白米			744 kcal
	むらくも汁		鶏卵	青ねぎ,にんじん	えのき茸	ふ,片栗粉			淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	36.7 g
	☆鮭の塩こうじ焼き		鮭						塩こうじ,料理酒	21.8 g
28 水	切干大根の煮物	焼ちくわ,うずあげ	にんじん	切干大根	砂糖	油		しょうゆ,削りぶし(だし用)		
	コッペパン						コッペパン			777 kcal
	グリーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンビー ス裏ごし,とうもろこし 裏ごし			ホワイトルウ	コンソメ,塩,こしょう	33.5 g
29 木	☆鶏肉のマーメイド焼き	鶏肉			レモン汁		マーメイド	しょうゆ,白ワイン,塩	32.1 g	
	ごはん	○					精白米			756 kcal
	みそ汁		うずあげ,赤みそ,白 みそ	青ねぎ	えのき茸,たまねぎ	じゃがいも			削りぶし(だし用)	34.1 g
	☆豚肉のしょうが焼き		豚肉	ピーマン	たまねぎ,土しょうが	砂糖			みりん,料理酒,しょうゆ,こしょう	21.2 g
ひじきの甘露	鶏肉,平天		ひじき	にんじん		砂糖	油	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)		
30 金	ミニコッペパン	○					ミニコッペパン			787 kcal
	ソーススパゲティ		豚肉,焼ちくわ	にんじん	キャベツ,たまねぎ	スパゲティ	油		中華ブイオン,とんかつソース,ウスターソ ース,塩,こしょう	36.8 g
	☆小松菜とささみのサラダ		ささみフレーク	にんじん,小松菜	たまねぎ					17.2 g
	ドレッシング					砂糖	ごま油,あたりごま		酢,しょうゆ	
	ヨーグルト			ヨーグルト						

●は揚げ物料理です。  
☆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。

学校給食費は7月25日から毎月定額で原則口座振替による納付となります。  
口座振替の手続きがまだの方は、6月までに手続きをお願いします。