令和7年　1月　　**学校給食予定献立表**　　（中区）　　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	**給食の記念日を祝おう！** 1月24日～30日は **～全国学校給食週間～**	**★リクエスト献立アンケート 集計結果★**		
栄養価	エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比				
おかずの内容（g）	**えいよう三色** （赤）筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 （黄）熱や力のもとになる食べ物 （緑）体の調子を整える食べ物 **献立表について** ・単位はg（グラム）です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・（冷）は冷凍品を示しています。 ・☆はオーブン献立です。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	戦後、外国からの支援により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。 学校給食が「生きた教材」として重要な役割を担っていることを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われています。	中区では、6年生を対象に『リクエスト献立アンケート』を実施しました。 アンケート結果を、1月・2月・3月の給食献立にできるだけとり入れています。小学校で給食を食べるのも、あと3か月です。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。		

	煮物・炒め物	肉料理	魚料理	シチュー	麺	野菜	デザート
1位	肉じゃが	ーロやきとり	魚のごまみそ焼き	カレーシチュー（カレーライス）	とんこつラーメン	かき揚げ	カップケーキ
2位	春雨の炒め煮	ギョーザシューマイ	魚のフライ	ポタージュ	小松菜のタンタン麺	いそのサラダ	ういろう
3位	麻婆豆腐	ミンチカツチキンカツ	魚の塩焼	ポークシチュー（ハヤシライス）	きつねうどん	スープ煮ポトフ	フルーツゼリー

※リクエスト献立　その他の部門では、揚げパンが第１位でした！

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！

堺のめぐみ

こんだて：堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

おかずの内容（g）：
- 小松菜・・・16・21・28日
- おおさかしろ菜・・・17・23日
- 水菜・・・14・27日
- 春菊・・・27日
- ブロッコリー・・・15・31日
- カリフラワー・・・15日
- 大根・・・10・23・28日
- はくさい・・・14・30日
- キャベツ・・・31日
- にんじん・・・30日

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。

【モーリシャス・ケニア】

アフリカ大陸には3,000近くもの民族が存在し、温暖なエリアから砂漠、乾燥地帯、熱帯雨林など気候も様々です。民族や気候の違いにより、多様な食文化が存在しています。
モーリシャスでは、インドの食文化の影響が強く、アフリカの海でとれたタコと、インドから伝わった香辛料を使ったカレー（オクトパスカレー）が食べられているそうです。
バジヤはじゃがいもに衣をつけてあげたものです。ケニアではチャイとよばれる紅茶とともに食べることが多いそうです。

お正月

お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、その年の豊作や家族の健康や幸せを願う行事です。
日本ではお正月に、その地域に伝わるお雑煮やおせち料理を食べる風習があります。日本人が昔から大切にしている伝統的な食文化の一つです。

お正月 10 献立

ごはん・牛乳
関西風雑煮
祝い煮しめ
☆ぶりの照り焼き

609　23.6　23

緑）みつば	1	緑）大根	15
緑）金時人参	5	赤）冷豆腐	10
黄）冷団子	25	赤）赤みそ	3
赤）白みそ	10	削りぶし	2
赤）冷鶏肉	10	こんにゃく	15
緑）洗いごぼう	10	緑）金時人参	5
緑）れんこん	10	緑）干しいたけ	0.2
黄）砂糖	2	しょうゆ	3
料理酒	0.5	削りぶし	
赤）冷ぶり	1切	しょうゆ	1
料理酒	1	黄）砂糖	1
みりん	2	しょうゆ	1.5
黄）片栗粉	0.3		

毎月19日は 食育の日

毎月19日は「食育の日」です。毎日食べている「食」について考えたり家族で話をしたりする日にしましょう。

14

ごはん・牛乳
寄せ鍋風
☆さばのごまみそ焼

626　28.9　30

赤）冷鶏肉	10	赤）うずら卵缶	20
緑）はくさい	25	緑）水菜	5
緑）白ねぎ	3	緑）にんじん	10
赤）焼かまぼこ	5	赤）冷豆腐	15
緑）干しいたけ	0.2	黄）緑豆春雨	5
みりん	1.5	淡口しょうゆ	3.5
削りぶし	3	だし昆布	0.5
赤）冷さば	40	料理酒	2
赤）赤みそ	3	黄）砂糖	2
黄）いり白ごま	1	みりん	1

15

黒糖パン・牛乳
チキンのトマトクリームペンネ（米粉ルウ）
☆花野菜のマヨネーズ風味焼

622　22.1　35

赤）冷鶏肉	10	緑）皮むきトマト缶	20
緑）しめじ	5	緑）にんにく	0.2
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	30
黄）マカロニ	15	赤）牛乳	10
赤）粉末チーズ	3	黄）油	1
黄）ホワイトルウ（アレルゲンフリー）	8	洋風ブイヨン	1
黄）砂糖	0.5	塩	0.3
こしょう	0.02		
赤）まぐろ（油漬）	7	緑）ホールコーン缶	5
緑）ブロッコリー	10	カリフラワー	10
緑）にんじん	5	緑）たまねぎ	10
黄）じゃがいも	10	黄）マヨネーズ風ドレッシング	7
塩	0.05	こしょう	0.02

16

ごはん・牛乳
みそ汁
☆一口焼きとり
白玉ぜんざい

658　23.9　22

緑）小松菜	10	緑）えのき茸	5
緑）たまねぎ	20	黄）じゃがいも	20
赤）冷うすあげ	3	赤）赤みそ	7
赤）白みそ	4	削りぶし	2
赤）冷鶏肉	40	緑）白ねぎ	10
塩	0.1	こしょう	0.01
黄）砂糖	1	みりん	3
しょうゆ	2	料理酒	0.5
黄）片栗粉	0.3		
黄）小豆（乾）	8	黄）冷団子	30
黄）砂糖	8	塩	0.05

17

ミニパン・牛乳
揚げパン
ワンタン
豚肉の甘酢煮
食育の日

570　23.9　34

黄）ミニパン	1個	黄）油	4
黄）グラニュー糖	2		
赤）冷鶏肉	10	緑）大阪しろ菜	10
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	15
緑）緑豆もやし	5	赤）棒天	10
黄）ワンタン皮	8	中華ブイヨン	1
黄）油	0.5	淡口しょうゆ	4
塩	0.05	こしょう	0.01
赤）冷豚肉	20	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	40	黄）油	0.3
黄）砂糖	2	酢	2
しょうゆ	3	トマトケチャップ	1
黄）片栗粉	0.5		

20 万博献立

モーリシャス・ケニア

ごはん（増量）・牛乳
タコのカレーライス（米粉ルウ）
バジヤ

686　21.9　26

赤）冷豚肉（挽肉）	10	赤）冷やでだこ	20
緑）皮むきトマト缶	10	緑）にんじん	20
緑）たまねぎ	50	黄）レンズ豆（乾）	3
黄）油	1	黄）カレールウ（アレルゲンフリー）	13
トマトケチャップ	2	ウスターソース	1
塩	0.01	こしょう	0.02
黄）じゃがいも	50	緑）にんにく	0.3
コリアンダー	0.05	黄）小麦粉	5
黄）片栗粉	5	ベーキングパウダー	0.1
黄）砂糖	2	塩	0.2
料理酒	0.5	しょうゆ	0.8
黄）油	6.5		

21

ごはん・牛乳
小松菜のタンタン麺
まぜたらチャーハン

598　22.4　22

赤）冷豚肉（挽肉）	15	緑）小松菜	20
緑）にんにく	0.1	緑）土しょうが	0.1
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	20
緑）干しいたけ	0.1	黄）冷中華麺	45
黄）油	0.5	黄）あたりごま	2
豆板醤	0.2	中華ブイヨン	2
黄）砂糖	1	しょうゆ	1
赤）赤みそ	10	料理酒	0.5
塩	0.01	こしょう	0.01
黄）ごま油	0.5		
赤）冷焼豚	8	緑）ホールコーン缶	10
緑）たけのこ水煮	5	緑）青ねぎ	2
緑）にんじん	15	緑）たまねぎ	25
黄）油	0.3	中華ブイヨン	1
オイスターソース	0.3	しょうゆ	3
こしょう	0.02		

22

コッペパン・牛乳
ビーンズシチュー（米粉ルウ）
☆ウインナーポテト

578　23.3　35

赤）冷豚肉	15	赤）大豆水煮	20
緑）にんじん	15	緑）たまねぎ	40
黄）油	1	洋風ブイヨン	1
トマトケチャップ	5	緑）トマトピューレ	10
ウスターソース	1	黄）ハヤシルウ（アレルゲンフリー）	8
塩	0.1	こしょう	0.02
赤）冷ウインナー	10	緑）にんにく	0.1
緑）たまねぎ	10	黄）じゃがいも	50
塩	0.3	こしょう	0.01

23

ごはん・牛乳
みそおでん
☆しろなのごま酢

574　22.9　26

赤）冷鶏肉	15	赤）うずら卵缶	20
三角切こんにゃく	15	緑）大根	30
黄）さといも	15	赤）焼ちくわ	10
赤）冷厚揚げ	20	赤）赤みそ	5
赤）白みそ	7	黄）砂糖	2
みりん	1	削りぶし	1
赤）冷ポンレスハム	5	緑）はくさい	20
緑）大阪しろ菜	15	緑）にんじん	5
黄）砂糖	1.5	酢	1.5
しょうゆ	2	黄）いりすり白ごま	1

24

コッペパン・牛乳
じゃがいものズッペ
☆ハンバーグ野菜ソース

602　25.3　35

赤）冷ウインナー	8	緑）パセリ	0.1
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	20
黄）じゃがいも	30	黄）冷じゃがいも裏ごし	10
黄）バター	1	洋風ブイヨン	1
淡口しょうゆ	2	塩	0.2
こしょう	0.02	黄）油	0.3
赤）冷チキンハンバーグ	1個	緑）にんじん	5
緑）たまねぎ	10	トマトケチャップ	7
ウスターソース	1	黄）油	0.5
黄）砂糖	0.3	塩	0.01
黄）片栗粉	0.3		

27

ごはん・牛乳
はりはりうどん
かきあげ
ふりかけ

612　20.2　24

赤）冷豚肉	12	緑）水菜	5
緑）えのき茸	5	緑）大根	10
緑）にんじん	10	赤）焼かまぼこ	10
黄）冷うどん	50	みりん	1
淡口しょうゆ	5	だし昆布	0.5
削りぶし	2		
緑）ささがきごぼう	5	緑）春菊	3
緑）にんじん	5	緑）たまねぎ	5
緑）さつまいも	15	赤）かえりちりめん	1
ベーキングパウダー	0.2	黄）小麦粉	10
黄）油	5	塩	0.1

ふりかけ（のりっこ）　1袋

給食週間 28 献立

ごはん・牛乳
すいとん汁
大豆の磯煮
☆焼鮭

608　25.8　24

緑）小松菜	5	緑）しめじ	5
緑）大根	20	緑）にんじん	10
黄）冷すいとん	30	淡口しょうゆ	0.5
赤）赤みそ	7	赤）白みそ	4
削りぶし	2		
赤）冷豚肉	10	つきこんにゃく	10
赤）大豆水煮	15	緑）にんじん	10
赤）冷うすあげ	3	赤）乾ひじき	2
黄）油	0.5	黄）砂糖	2
みりん	1	しょうゆ	3
削りぶし			
赤）冷鮭	1切	黄）油	0.5
料理酒	1		

29

コッペパン・牛乳
コーンポタージュ（米粉ルウ）
煮込みチキンボール

608　22.2　36

緑）クリームコーン缶	10	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	30	緑）冷とうもろこし裏ごし	20
赤）牛乳	20	黄）ホワイトルウ（アレルゲンフリー）	6
黄）油	0.5	洋風ブイヨン	1
塩	0.1	こしょう	0.02
赤）冷チキンボール	50	緑）にんじん	5
緑）しめじ	3	黄）油	0.5
緑）たまねぎ	20	ウスターソース	1
トマトケチャップ	8		
黄）砂糖	0.01		

30

ごはん・牛乳
八宝菜
☆焼ギョーザ

584　22.7　27

赤）冷豚肉	25	赤）うずら卵缶	20
緑）たけのこ水煮	5	緑）はくさい	40
緑）ちんげん菜	15	緑）にんにく	0.1
緑）土しょうが	0.1	緑）にんじん	15
緑）たまねぎ	30	緑）緑豆もやし	10
緑）干しいたけ	0.2	黄）油	0.5
中華ブイヨン	2	しょうゆ	3
塩	0.2	こしょう	0.02
黄）片栗粉	2	黄）ごま油	0.3
赤）冷ギョーザ	2個		

31

コッペパン・牛乳
マカロニスープ
☆鶏肉の香草焼
フルーツコンポート

578　24.6　33

赤）冷豚肉	10	緑）ブロッコリー	5
緑）キャベツ	20	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	30	黄）マカロニ	7
洋風ブイヨン	1	黄）油	0.5
淡口しょうゆ	3.5	塩	0.1
こしょう	0.02		
赤）冷鶏肉	35	緑）にんにく	0.1
黄）じゃがいも	30	バジル（乾）	0.08
黄）オリーブ油	1	塩	0.2
こしょう	0.01		
緑）黄桃缶	10	緑）パイン	10
緑）りんご	10	黄）砂糖	2

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	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)
1月平均	608	15.6	29	297	73	2.3	2.6	220	0.34	0.47	17	2.17	4.7
文部科学省基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5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