令和７年２月　南区

学校給食予定献立表

堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	**3** ごはん・牛乳 呉汁 セルフ恵方巻 手巻きのり 節分献立	**4** ごはん・牛乳 トック ビビンバ風	万博献立 **5** ブラジル コッペパン・牛乳 カンジャ フェイジョアーダ コシーニャ	**6** ごはん・牛乳 ☺ どんがら汁 かぶのあんかけ ☆ういろう	**7** コッペパン・牛乳 冬野菜カレーシチュー ☺ ☆ホットサラダ
栄養価	570　26.1　23	589　25.5　25	656　24.1　37	575　21.1　18	570　20.7　35
おかずの内容（g）	赤) 冷豚肉 15　赤) ひきわり大豆水煮 8 緑) 白ねぎ 2　緑) 大根 10 緑) にんじん 10　黄) さといも 10 赤) 冷うすあげ 5　赤) 冷豆腐 10 赤) 豆乳 8　赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4　淡口しょうゆ 0.5 削りぶし(だし用) 2 赤) 冷鶏肉(もも挽肉) 20　緑) ささがきごぼう 10 緑) にんじん 10　赤) 焼ちくわ 10 緑) 干しいたけ 0.1　緑) かんぴょう 1 黄) 油 0.5　黄) 砂糖 4 しょうゆ 4　酢 5 料理酒 0.5　削りぶし(だし用) 赤) 手巻きのり 1袋	赤) 冷鶏肉 10　緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20　黄) トック 20 中華ブイヨン 1.5　黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉(挽肉) 30　緑) にんにく 0.1 黄) 砂糖 1.5　しょうゆ 3 緑) ほうれん草 10　緑) にんじん 10 緑) 大豆もやし 25　黄) いりすり白ごま 1 黄) 油 0.5　中華ブイヨン 0.2 黄) 砂糖 0.6　しょうゆ 1.8 コチジャン 0.2 	赤) 冷鶏肉 10　緑) キャベツ 10 緑) セロリ 2　緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30　黄) 無洗米 5 黄) 油 0.5　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷ウインナー 20　黄) ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ水煮 15 緑) にんにく 0.1　緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15　黄) 油 0.3 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7　とんかつソース 2 ウスターソース 0.5　塩 0.1 こしょう 0.02　チリパウダー 0.01 黄) 冷コシーニャ 1個 (50) 黄) 油 5 	赤) 冷たら 15　緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5　緑) えのき茸 5 緑) 大根 15　赤) 冷豆腐 10 赤) 赤みそ 7　赤) 白みそ 4 料理酒 1　みりん 1 削りぶし(だし用) 2 赤) 冷豚肉 15　しょうゆ 2 黄) 砂糖 1　料理酒 1 緑) 春菊 3　緑) かぶ 40 緑) 土しょうが 0.3　緑) にんじん 10 黄) 油 0.5　淡口しょうゆ 1 みりん 0.5　黄) 片栗粉 0.5 削りぶし(だし用) 黄) 米粉 12　黄) 砂糖 8	赤) 冷鶏肉 10　緑) カリフラワー 10 緑) かぶ 20　緑) にんじん 15 緑) れんこん 5　緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 35　黄) 油 0.5 緑) りんごピューレ 3　黄) カレールウ 10 ウスターソース 2　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 塩 0.1　こしょう 0.02 ガーリック 0.03 赤) かつお(油漬) 10　緑) ホールコーン缶 7 緑) キャベツ 30　緑) にんじん 5 塩 0.05 黄) ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2　黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 1.5　酢 1.5
こんだて	**10** ごはん・牛乳 ☺ 野菜スープ かけたらクリームドリア フルーツゼリー	 節分には「厄払い」といって、病気や火事・地震などの悪いことが起こらないように「豆まき」をしたり、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさして、家の玄関に飾ったりします。 給食では、２月３日に節分献立を実施します。 	**12** ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 白身魚のピリッとジャン	**13** ごはん・牛乳 みそおでん ☆野菜のごま酢かけ	**14** コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☺ コーンソテー ☆米粉のガトーショコラ
栄養価	571　19.2　24		615　21.5　28	571　22.2　25	630　21.0　29
おかずの内容（g）	赤) 冷鶏肉 20　緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5　洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5　塩 0.01 こしょう 0.02 赤) 冷ベーコン 6　緑) ほうれん草 5 緑) にんじん 5　緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20　洋風ブイヨン 0.5 黄) ホワイトルウ 4　赤) 牛乳 15 赤) 粉末チーズ 0.5　黄) 油 0.3 塩 0.01　こしょう 0.01 黄) ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ(ｱｯﾌﾟﾙ) 1個 (50)		赤) 冷鶏肉 10　緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 25　赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7　赤) 白みそ 4 削りぶし(だし用) 2　中華ブイヨン 0.5 赤) 冷白身魚天ぷら 1個 (40) 黄) 油 4 緑) 白ねぎ 5　緑) にんにく 0.2 緑) 土しょうが 0.2　黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2.5　酢 2 しょうゆ 5　豆板醤 0.1	赤) 冷鶏肉 10　赤) うずら卵缶 20 こんにゃく 10　緑) 大根 30 黄) さといも 20　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　淡口しょうゆ 1 削りぶし(だし用) 1 赤) 冷ボンレスハム 5　緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5　緑) 緑豆もやし 10 塩 0.05 黄) いりすり白ごま 1　黄) 砂糖 1.5 酢 1.5　しょうゆ 2	赤) 冷鶏肉 10　緑) 皮むきトマト缶 15 黄) 白いんげん豆水煮 10　緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.3　緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30　黄) マカロニ 10 洋風ブイヨン 1　黄) 油 0.5 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6　しょうゆ 0.3 塩 0.4　こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.1 緑) ホールコーン缶 30　塩 0.01 こしょう 0.01 黄) 米粉 15　赤) 豆乳 15 黄) 砂糖 7　純ココア 1 ベーキングパウダー 0.6　黄) 油 4
こんだて	**17** ごはん・牛乳 ☺ 肉じゃが ☆さばのごまみそ焼	**18** ごはん・牛乳 ☺ 八宝菜 揚げギョーザ	**19** コッペパン・牛乳 クマラスープ ミートマカロニ チョコレートクリーム 毎月19日は食育の日	**20** ごはん・牛乳 ☺ かやくうどん れんこんのきんぴら ふりかけ	**21** ミニパン・牛乳 ☺ 揚げパン 肉団子スープ クーブイリチー
栄養価	643　29.2　27	619　22.7　31	685　21.5　35	572　21.9　22	571　21.4　37
おかずの内容（g）	赤) 冷豚肉 15　糸こんにゃく 15 緑) 三度豆 1　緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40　黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.5　黄) 砂糖 3 みりん 1　しょうゆ 5 削りぶし(だし用) 0.5 赤) 冷さば 45　料理酒 2 赤) 赤みそ 3　黄) 砂糖 2 黄) いり白ごま 1　みりん 1 ～もう一度食べたい給食アンケート結果～ ２月もアンケート上位のメニューを献立に取り入れています。 楽しみにしていてください！ もう一度食べたいメニューのマーク ☺	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 0.3 緑) 土しょうが 0.3　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 (34) 黄) 油 4	緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20　黄) さつまいも 20 黄) 冷さつまいも裏ごし 20　緑) 冷ソテードオニオン 5 赤) 牛乳 30　黄) バター(有塩) 1 黄) 油 0.5　中華ブイヨン 1 カレー粉 0.1　塩 0.6 赤) 冷豚肉 10　緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30　黄) マカロニ 12 黄) 油 0.3　緑) トマトピューレ 8 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 8　ウスターソース 1 塩 0.2　こしょう 0.01 黄) 砂糖 0.3 黄) チョコレートクリーム 1袋 姉妹都市献立	赤) 冷鶏肉 10　緑) はくさい 15 緑) 水菜 5　緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5　赤) 冷うすあげ 5 緑) 干しいたけ 0.1　黄) 冷うどん 60 みりん 1　淡口しょうゆ 4.5 削りぶし(だし用) 2　だし昆布 0.5 赤) 冷豚肉 15　つきこんにゃく 10 緑) 土しょうが 0.2　緑) にんじん 10 緑) れんこん 15　黄) いり白ごま 0.5 黄) 油 0.5　黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5　しょうゆ 3 黄) ごま油 0.2　削りぶし(だし用) だし昆布 ふりかけ(のりっこ) 1袋	黄) ミニパン 1個　黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ 25　緑) ちんげん菜 10 緑) 土しょうが 0.3　緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20　黄) 緑豆春雨 7 黄) 油 0.5　中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 10　緑) にんじん 10 赤) 平天 5　赤) 冷うすあげ 2 赤) 乾昆布 0.5　黄) 油 0.5 しょうゆ 1.5　黄) 砂糖 1.2 みりん 0.5　黄) ごま油 0.3
こんだて	**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。 	**25** ごはん・牛乳 せんべい汁 ひきなもち ☆焼ししゃも	**26** ごはん(増量)・牛乳 米粉カレーライス ☺ とんかつ 野菜炒め	**27** ココアパン・牛乳 チキンブロス ☺ ☆ツナとポテトの マヨネーズ焼	**28** ごはん・牛乳 ☺ 鶏塩ラーメン ホイコーロー
栄養価		601　23.0　21	664　23.4　25	584　21.1　36	583　25.0　21
おかずの内容（g）		赤) 冷鶏肉 10　緑) はくさい 20 緑) 白ねぎ 3　緑) しめじ 5 緑) にんじん 10　黄) せんべい 10 赤) 赤みそ 7　赤) 白みそ 4 削りぶし(だし用) 2 赤) 冷豚肉 10　緑) ささがきごぼう 3 緑) 大根 20　緑) にんじん 5 赤) 高野豆腐 2　緑) 干しいたけ 0.1 黄) 冷団子 25　料理酒 0.5 黄) 砂糖 1.5　みりん 0.5 しょうゆ 3.5　黄) 油 0.3 削りぶし(だし用) 赤) 冷ししゃも 1尾 (15)	赤) 冷鶏肉 10　緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40　黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.5　黄) ｶﾚｰﾙｳ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ) 12 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2　ウスターソース 0.5 塩 0.01　こしょう 0.02 赤) 冷とんかつ(ヒレ) 1個 (40) 黄) 油 4 赤) 冷ベーコン 2　緑) キャベツ 30 緑) 小松菜 5　緑) にんじん 5 淡口しょうゆ 0.3　黄) 油 0.3 塩 0.05　こしょう 0.01 卒業お祝い献立	赤) 冷鶏肉 15　緑) キャベツ 15 緑) セロリ 2　緑) にんじん 10 黄) 無洗米 10　黄) 油 0.5 中華ブイヨン 2　淡口しょうゆ 4 塩 0.01　こしょう 0.02 赤) まぐろ(油漬) 7　緑) ホールコーン缶 5 緑) クリームコーン缶 5　緑) カリフラワー 10 緑) たまねぎ 5　黄) じゃがいも 40 黄) ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 8　塩 0.1 こしょう 0.01 	赤) 冷鶏肉 20　緑) ちんげん菜 10 緑) 青ねぎ 1　緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 15　黄) 冷中華麺 50 中華ブイヨン 2　塩 0.8 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 25　緑) キャベツ 40 緑) にんにく 0.3　緑) にんじん 10 しょうゆ 1.5　料理酒 1 テンメンジャン 2　黄) 油 0.3 豆板醤 0.05　黄) 砂糖 0.5 黄) 片栗粉 0.5　塩 0.01 こしょう 0.01
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	**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。		**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・・・26日 大根・・・6・13・25日 キャベツ・・・7・10・13・26・27日 はくさい・・・18・20・25日 ほうれんそう・・・4・10日 カリフラワー・・・7・27日 春菊・・・6日 水菜・・・20日
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）	(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (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 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	 **献立表について** ・単位はg(ｸﾞﾗﾑ)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。 			

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
2月平均	604	15.1	28	297	74	2.0	2.6	230	0.35	0.47	23	2.16	4.6
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