令和7年　2月　　学校給食予定献立表　　（中区）

堺市教育委員会

	月
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
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

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。

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。

	月	火	水	木	金
日	節分 3 献立	4	姉妹都市 5 献立	6	万博献立 7 ブラジル
こんだて	ごはん・牛乳 五目汁 いわしのかば焼風 福豆	ごはん（増量）・牛乳 ハヤシライス（米粉ルウ） ☆コロコロサラダ	コッペパン・牛乳 クマラスープ ミートマカロニ	ごはん・牛乳 鶏肉と大根の韓国風煮物 春雨の炒め煮	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	633／26.3／30	656／21.0／28	589／20.6／27	619／20.9／22	656／24.1／37
おかずの内容（g）	赤) 冷鶏肉 10　緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10　黄) じゃがいも 15 緑) 緑豆もやし 15　赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 10　赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4　削りぶし 2 赤) 冷いわし（粉付） 1切　黄) 油 4 黄) 砂糖 2　みりん 2 しょうゆ 3.5　黄) 片栗粉 0.3 赤) 福豆 1袋 	赤) 冷豚肉 25　緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 20　緑) たまねぎ 50 黄) 油 1　黄) ﾊﾔｼﾙｳ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ) 12 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 10　ウスターソース 1 緑) トマトピューレ 10　塩 0.01 こしょう 0.02 赤) 冷ウインナー 10　緑) ブロッコリー 5 緑) にんじん 10　黄) じゃがいも 15 黄) さつまいも 15 黄) 砂糖 0.5　酢 1 黄) ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 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 10 赤) 牛乳 30　黄) バター 1 黄) 油 0.5　洋風ブイヨン 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 	赤) 冷鶏肉 15　緑) 白ねぎ 10 緑) 大根 70　緑) にんにく 0.1 緑) 土しょうが 0.1　緑) にんじん 20 赤) 冷厚揚げ 20　黄) トッポギ 20 黄) 油 1　黄) 砂糖 1 しょうゆ 3.5　料理酒 0.5 コチジャン 1.5　中華ブイヨン 1.5 赤) 冷豚肉 10　緑) にら 3 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 0.2 黄) 緑豆春雨 10　黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 3 塩 0.1　こしょう 0.02 黄) ごま油 0.3	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　黄) 油 5

	月	火	水	木	金
日	10		12	13	14
こんだて	ごはん・牛乳 クッパ 豚キムチ フルーツゼリー	**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。 	黒糖パン・牛乳 冬野菜スープ ミンチカツ	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 ☆焼さば	コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ホットサラダ
栄養価	572／24.6／24		590／22.2／38	618／30.2／28	624／24.4／28
おかずの内容（g）	赤) 冷鶏肉 10　緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 5　緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20　赤) 鶏卵 20 中華ブイヨン 1.5　黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4.5　塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 30　緑) はくさい 50 緑) にら 3　緑) にんにく 0.3 緑) 切干大根 3　黄) 油 0.5 キムチの素 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 しょうゆ 4　塩 0.01 黄) ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ(国産みかん) 1個 		赤) 冷ベーコン 10　緑) ブロッコリー 5 緑) カリフラワー 5　緑) はくさい 20 緑) かぶ 15　緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10　洋風ブイヨン 1 黄) 油 0.5　淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01　こしょう 0.02 赤) 冷ミンチカツ 1個　黄) 油 5 	赤) 冷豚肉 20　糸こんにゃく 20 緑) はくさい 50　緑) 春菊 5 緑) 白ねぎ 10　緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40　赤) 冷焼豆腐 20 黄) ふ 3　黄) 油 0.5 黄) 砂糖 3.5　みりん 1 しょうゆ 6 赤) 冷さば 1切 	赤) 冷豚肉（挽肉） 15　緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15　緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30　黄) 油 0.7 緑) トマトピューレ 10　洋風ブイヨン 1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 20　ウスターソース 1 塩 0.1　こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.1　ナツメグ 0.02 赤) 冷ウインナー 10　緑) ホールコーン缶 7 緑) ブロッコリー 5　緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1.5　酢 2 しょうゆ 2.5　黄) ごま油 0.3

	月	火	水	木	金
日	17	18	19	20	21
こんだて	ごはん・牛乳 カレーうどん（米粉ルウ） ☆野菜のごま酢	ごはん・牛乳 さつま汁 白身魚フライ	コッペパン・牛乳 白みそシチュー（米粉ルウ） ☆いそのサラダ	ごはん・牛乳 赤だし 親子丼 ☆ういろう	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆大根サラダ
栄養価	579／21.5／21	574／21.2／24	570／23.3／35	651／26.2／24	570／21.3／22
おかずの内容（g）	赤) 冷豚肉 15　緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10　赤) 冷うすあげ 5 黄) 冷うどん 50　黄) カレールウ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ) 9 しょうゆ 1　塩 0.01 削りぶし 4 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 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　つきこんにゃく 10 緑) ささがきごぼう 3　緑) 小松菜 5 緑) 大根 15　緑) にんじん 10 黄) さつまいも 20　赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7　赤) 白みそ 4 削りぶし 2 赤) 冷白身魚フライ 1個　黄) 油 4 	赤) 冷鶏肉 20　緑) カリフラワー 10 緑) かぶ 15　緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25　黄) さといも 15 塩こうじ 2　赤) 白みそ 7 赤) 豆乳 20　黄) ﾎﾜｲﾄﾙｳ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ) 8 黄) 油 1　こしょう 0.02 赤) かつお（油漬） 10　緑) キャベツ 30 緑) たまねぎ 5　赤) 乾わかめ 0.3 赤) 花かつお 0.2 黄) 砂糖 1.5　酢 1.5 しょうゆ 2　黄) いりすり白ごま 0.5 黄) ごま油 0.3 毎月19日は食育の日	緑) えのき茸 5　赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 30　赤) 乾わかめ 0.3 黄) ふ 2　赤) 赤みそ 6 赤) 豆みそ 5　削りぶし 2 赤) 冷鶏肉 25　緑) 青ねぎ 3 緑) にんじん 5　緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10　赤) 鶏卵 25 黄) 砂糖 1　みりん 1 淡口しょうゆ 2　しょうゆ 2 削りぶし 黄) 米粉 12　黄) 砂糖 8	赤) 冷豚肉 25　糸こんにゃく 15 緑) 三度豆 3　緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30　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 0.5 赤) まぐろ（油漬） 10　緑) ホールコーン缶 10 緑) 大根 25　緑) にんじん 5 黄) 砂糖 2　しょうゆ 2 黄) 油 0.3　酢 2 塩こうじ 0.7

	月	火	水	木	金
日		25	26	27	28
こんだて	**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・・・3、18、27日 カリフラワー・・・12、19、26日 ブロッコリー・・・4、12、14日 春菊・・・13日 大根・・・6、18、21、25日 にんじん・・・6日 はくさい・・・10、13日 キャベツ・・・14、17、19、26日 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！	ごはん・牛乳 石狩汁 ☆ごぼうサラダ	黒糖パン・牛乳 ソーススパゲティ ☆カリフラワーの マヨネーズ風味焼	ごはん・牛乳 むらくも汁 かむかむ堺っ子丼 ☆さつまスティック	ミニパン・牛乳 揚げパン 春雨スープ ウインナーのトマト煮
栄養価		575／21.5／27	632／25.1／32	596／23.2／24	583／20.2／39
おかずの内容（g）		赤) 冷鮭 20　緑) ホールコーン缶 10 緑) 青ねぎ 2　緑) 大根 20 緑) にんじん 10　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) まぐろ（油漬） 10　緑) ささがきごぼう 20 緑) にんじん 5 黄) あたりごま 2　黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 砂糖 2　酢 1.5 淡口しょうゆ 2　黄) ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2 	赤) 冷豚肉 20　緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20 赤) 焼ちくわ 10　黄) スパゲティ 25 中華ブイヨン 1　黄) 油 0.5 とんかつソース 10　ウスターソース 5 塩 0.2　こしょう 0.01 赤) 冷ベーコン 8　緑) カリフラワー 15 緑) たまねぎ 15　黄) じゃがいも 15 黄) ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 5　塩 0.05 こしょう 0.02 	緑) 青ねぎ 2　緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10　赤) 焼かまぼこ 10 黄) ふ 1　赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4　黄) 片栗粉 0.5 だし昆布 0.5　削りぶし 2 赤) 冷豚肉（挽肉） 25　緑) 小松菜 15 緑) にんじん 10　赤) 乾昆布 0.1 赤) 冷ちりめんじゃこ 1　黄) 油 0.5 黄) いり白ごま 1　黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5　しょうゆ 2.5 料理酒 0.5　だし昆布 削りぶし 黄) さつまいも 40　黄) 油 2 黄) 砂糖 2	黄) ミニパン 1個　黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷豚肉 10　緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10　緑) 土しょうが 0.5 緑) 緑豆もやし 10　緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 7　緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5　中華ブイヨン 1.5 塩 0.2　淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02 赤) 冷ウインナー 20　緑) 皮むきトマト缶 10 緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 10　黄) 油 0.3 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3　ウスターソース 1.5 黄) 砂糖 0.1

栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	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	605	15.0	28	290	75	1.9	2.6	222	0.38	0.47	23	2.20	4.4
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