令和２年　１月　西区　学校給食予定献立表

堺市教育委員会

月

あけまして おめでとうございます

新しい年を迎えました。
今年もよろしくお願いします。

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

火

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

栄養三色

黄）・・熱や力になる
赤）・・血や肉・骨を作る
緑）・・体の調子をととのえる

水

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・・・15日,23日
大根・・・17日,30日
キャベツ・・・21日,27日

木

～だから、お魚をたべよう！～

1月は「ぶり」です。

ぶりは体長が1mほどの大きな魚です。養殖が盛んで、年間を通してお店に並びます。天然のぶりでは、冬に富山湾等でとれる「寒ブリ」が有名です。
また、ぶりは成長とともに名前が変わる出世魚で、出世を願う縁起物としておせち料理には欠かせません。地方によって呼び方に違いがありますが、関西ではツバス→ハマチ→メジロ→ブリと名前が変わっていきます。
給食では8日に正月献立として「ぶりの照り焼き」が登場します。

金

おせち料理の由来

かずのこ
かずのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆
まめで健康に暮らせますようにという意味が込められています。

田づくり
昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。

えび
腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

正月献立 8

ごはん・牛乳
みそ雑煮
たき合わせ
☆ぶりの照り焼き

671 / 25.5 / 24

黄）冷凍子 25　赤）焼かまぼこ 5
緑）大根 20　緑）金時人参 5
緑）水菜 5　赤）白みそ 15
淡口しょうゆ 1　削りぶし 1.5
だし昆布 0.5

赤）冷鶏肉 10　赤）冷厚揚げ 20
緑）にんじん 5　黄）さといも 10
ねじりこんにゃく 15　黄）砂糖 1.5
しょうゆ 2.5　削りぶし
だし昆布

赤）冷ぶり 1切　しょうゆ 1
料理酒 1　みりん 2
黄）砂糖 1　しょうゆ 1.5
黄）片栗粉 0.3

9

黒糖きなこパン・牛乳
チキンの
トマトクリームペンネ
☆まめまめサラダ

671 / 26.4 / 29

黄）マカロニ 20　赤）冷鶏肉 15
緑）たまねぎ 30　緑）にんじん 10
緑）しめじ 5　緑）皮むきトマト缶 20
緑）にんにく 0.3　赤）牛乳 10
黄）ホワイトルウ 8　赤）粉末チーズ 3
中華ブイヨン 1　黄）砂糖 1
黄）油 1　塩 0.4
こしょう 0.02

赤）まぐろ（油漬） 10　赤）大豆水煮 5
緑）冷むき枝豆 5　緑）にんじん 5
緑）キャベツ 20　しょうゆ 1.5
黄）砂糖 1　酢 1
黄）油 0.2

10

ごはん・牛乳
中華コーンスープ
豚肉のごま風味

625 / 25.9 / 25

赤）冷鶏肉 15　赤）鶏卵 20
赤）冷豆腐 10　緑）青ねぎ 2
緑）たまねぎ 20　緑）ホールコーン缶 10
緑）にんじん 10　緑）クリームコーン缶 20
中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 3.5
黄）片栗粉 0.5　塩 0.2
こしょう 0.02　黄）油 0.5

赤）冷豚肉 30　緑）たまねぎ 30
緑）にんじん 10　緑）土しょうが 0.5
黄）油 0.5　ガーリック 0.05
赤）赤みそ 2　黄）砂糖 0.5
しょうゆ 1.5　料理酒 1
黄）あたりごま 1　黄）ごま油 0.3

1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形の学校で実施されたのが始まりといわれています。
文部科学省では、学校給食に関する理解と関心を高めるために毎年1月24日からの1週間を全国学校給食週間と定めています。
28日の「すいとん汁」は、食べられる物が少なかった戦後の給食によく出た料理です。すいとんという小麦粉で作っただんごが入っています。

14

ごはん・牛乳
みそ煮込みうどん
ちくわの磯辺揚げ
ふりかけ

656 / 23.2 / 24

黄）冷うどん 50　赤）冷鶏肉 20
赤）冷うすあげ 3　緑）にんじん 10
緑）はくさい 20　緑）えのき茸 5
緑）白ねぎ 5　淡口しょうゆ 2
みりん 1　赤）赤みそ 3
赤）豆みそ 2　赤）白みそ 2
削りぶし 2

赤）焼ちくわ 1/2本　黄）小麦粉 5
赤）青のり 0.1　塩 0.05
黄）油 4

ふりかけ（胚芽） 1袋

15

ごはん・牛乳
すき焼き風煮
☆小松菜と
切干大根のサラダ

648 / 22.7 / 28

赤）冷牛肉 25　赤）冷豆腐 20
糸こんにゃく 10　緑）はくさい 40
緑）たまねぎ 35　緑）にんじん 15
緑）白ねぎ 5　黄）ふ 2
黄）油 1　しょうゆ 6
黄）砂糖 2.5　料理酒 1

赤）まぐろ（油漬） 10　緑）切干大根 5
緑）小松菜 10　赤）乾ひじき 0.2
緑）冷むき枝豆 5　緑）にんじん 5
黄）いりすり白ごま 1　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5
黄）砂糖 1.5　しょうゆ 2

1/16『コーンブレッド』
堺市と姉妹都市のバークレー（アメリカ・カリフォルニア州）にちなんだ献立です。

姉妹都市献立 16

オリーブパン・牛乳
ミートボールシチュー
フルーツコンポート
☆コーンブレッド

667 / 21.3 / 33

赤）冷ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ（レバー入り） 25　緑）エリンギ 5
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30
黄）じゃがいも 30　黄）油 1
ボーンストック 1　緑）トマトピューレ 3
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3　ウスターソース 0.5
黄）ブラウンルウ 9　デミグラスソース 4
塩 0.05　こしょう 0.02
ガーリック 0.05

緑）ミックスフルーツ 40　黄）砂糖 1

黄）ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 15　赤）冷ベーコン 3
緑）クリームコーン缶 10　赤）カットチーズ 1
こしょう 0.01

17

ごはん・牛乳
船場汁
きんぴらごぼう
☆厚揚げの甘みそ焼き

626 / 24.1 / 26

赤）冷さば 15　緑）大根 15
緑）にんじん 10　緑）えのき茸 10
緑）土しょうが 0.5　緑）みつば 2
淡口しょうゆ 4　塩 0.1
料理酒 0.5　削りぶし 1.5
だし昆布 0.5

赤）冷豚肉 15　緑）ささがきごぼう 20
つきこんにゃく 10　緑）にんじん 10
黄）ごま油 0.3　黄）いりすり白ごま 1
しょうゆ 2　黄）油 0.3
みりん 0.5　黄）砂糖 1
だし昆布　削りぶし

赤）冷厚揚げ 40　赤）赤みそ 4
黄）砂糖 2　みりん 2.5
削りぶし　だし昆布

20

コッペパン・牛乳
マカロニスープ
☆しょうゆマヨの
ポークポテト
チョコレートクリーム

701 / 28.3 / 35

赤）冷鶏肉 10　黄）マカロニ 8
緑）キャベツ 20　緑）たまねぎ 20
緑）にんじん 10　緑）パセリ 0.1
黄）油 0.5　中華ブイヨン 1.5
淡口しょうゆ 3.5　塩 0.2
こしょう 0.02

赤）冷豚肉 40　黄）じゃがいも 40
緑）にんにく 0.2　緑）土しょうが 0.2
料理酒 1.5　しょうゆ 2
黄）砂糖 1　みりん 1
黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1

黄）チョコレートクリーム 1袋

毎月19日は 食育の日

21

ごはん・牛乳
クッパ
タッカルビ

627 / 21.6 / 28

赤）冷ベーコン 10　赤）鶏卵 20
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
緑）しめじ 5　緑）青ねぎ 2
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）冷鶏肉 25　黄）さつまいも 20
緑）たまねぎ 20　緑）にんじん 5
緑）にら 3　緑）キャベツ 20
緑）土しょうが 0.5　緑）にんにく 0.3
黄）油 0.3　しょうゆ 1.5
料理酒 0.5　みりん 0.5
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3　コチジャン 0.3
塩 0.1　こしょう 0.01
黄）ごま油 0.3　黄）片栗粉 0.3

22

大麦パン・牛乳
豆腐スープ
ミンチカツ
ソース
三色ソテー

675 / 26.0 / 35

赤）冷鶏肉 10　赤）冷豆腐 30
緑）たまねぎ 20　緑）にんじん 10
緑）青ねぎ 2　緑）土しょうが 0.2
緑）干しいたけ 0.2　黄）油 0.5
中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4
塩 0.2　こしょう 0.02

赤）冷ミンチカツ 1個　黄）油 6

ソース 5
（クラス1本）

緑）キャベツ 20　緑）にんじん 5
緑）ホールコーン缶 10　淡口しょうゆ 0.5
塩 0.01　こしょう 0.01
黄）油 0.3

23

ごはん・牛乳
豚肉と野菜のしょうが煮
☆和風サラダ
小魚の佃煮

640 / 25.9 / 22

赤）冷豚肉 25　緑）たまねぎ 40
緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 60
緑）土しょうが 1.5　赤）一口魚菜天 20
黄）油 0.5　黄）砂糖 2
しょうゆ 4.5　削りぶし 0.5

赤）まぐろ（油漬） 10　緑）キャベツ 10
緑）小松菜 10　緑）にんじん 5
緑）たまねぎ 5　赤）乾ひじき 0.2
しょうゆ 1.5　黄）砂糖 1
酢 1　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5

赤）小魚の佃煮 1袋

24

ごはん・牛乳
チゲ風みそ汁
チャプチェ
フルーツゼリー

623 / 21.5 / 22

赤）冷鶏肉 15　黄）じゃがいも 25
緑）たまねぎ 10　緑）にら 3
緑）えのき茸 5　赤）冷豆腐 20
黄）油 0.7　中華ブイヨン 1.5
赤）赤みそ 5　赤）白みそ 3
キムチの素 0.8

赤）冷豚肉 15　黄）緑豆春雨 8
緑）たけのこ水煮 10　緑）にんじん 10
緑）土しょうが 0.3　緑）にんにく 0.2
中華ブイヨン 0.5　黄）いり白ごま 0.5
しょうゆ 3.5　黄）砂糖 1.5
料理酒 0.5　黄）ごま油 0.3
黄）油 0.5

黄）ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ（やさい） 1個

27

ミルクパン・牛乳
ペペロンチーノ
☆わかめサラダ

711 / 23.5 / 34

黄）スパゲティ 35　赤）冷ベーコン 10
緑）エリンギ 8　緑）にんじん 7
緑）たまねぎ 40　緑）にんにく 0.5
ボーンストック 1.5　黄）オリーブ油 2
塩 0.5　こしょう 0.03
一味唐辛子 0.03

赤）まぐろ（油漬） 10　赤）乾わかめ 0.3
緑）キャベツ 20　緑）にんじん 5
しょうゆ 2　黄）砂糖 1.5
黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5　黄）いり白ごま 1

28

ごはん・牛乳
すいとん汁
そぼろ丼
☆卵焼き

659 / 29.1 / 21

赤）冷豚肉 15　黄）冷すいとん 30
緑）えのき茸 3　緑）大根 15
緑）にんじん 5　緑）青ねぎ 2
赤）赤みそ 8　赤）白みそ 4
削りぶし 2

赤）冷鶏肉 35　緑）たまねぎ 25
緑）にんじん 15　緑）たけのこ水煮 10
緑）土しょうが 0.5　黄）油 0.5
黄）砂糖 1　みりん 1
料理酒 1　しょうゆ 4.5
削りぶし

赤）冷たまごやき 1個

29

コッペパン・牛乳
オニオンスープ
☆里芋のみそグラタン
ミックスジャム

650 / 24.2 / 32

赤）冷鶏肉 15　緑）たまねぎ 40
緑）にんじん 10　緑）キャベツ 15
緑）パセリ 0.1　緑）ﾏｯｼｭﾙｰﾑｵﾆｵﾝ 10
黄）油 0.7　中華ブイヨン 2
淡口しょうゆ 3　塩 0.2
こしょう 0.02

赤）冷ベーコン 10　黄）冷さといも 35
緑）たまねぎ 10　緑）しめじ 3
黄）ホワイトソース 12　赤）とろけるチーズ 10
赤）牛乳 2　赤）白みそ 2
こしょう 0.01

黄）ミックスジャム 1袋

30

ごはん・牛乳
冬野菜カレーライス
☆大根サラダ

650 / 21.0 / 27

赤）冷鶏肉 25　黄）じゃがいも 20
緑）たまねぎ 40　緑）にんじん 15
緑）かぶ 20　緑）れんこん 10
緑）りんごピューレ 5　緑）カリフラワー 10
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2　ボーンストック 1
黄）カレールウ 12　黄）油 1
塩 0.05　ガーリック 0.05
ウスターソース 0.5　こしょう 0.02

赤）まぐろ（油漬） 10　緑）大根 25
緑）にんじん 5　緑）ホールコーン缶 10
しょうゆ 1.5　黄）砂糖 1
緑）ゆず果汁 0.5　酢 1

節分献立 31

ごはん・牛乳
のっぺい汁
いわし天ぷらの甘酢かけ
福豆

646 / 26.3 / 33

赤）冷鶏肉 20　緑）大根 20
緑）にんじん 10　黄）さといも 15
緑）しめじ 5　緑）青ねぎ 2
赤）冷うすあげ 3　淡口しょうゆ 5
みりん 0.5　塩 0.1
黄）片栗粉 1　削りぶし 1.5
だし昆布 0.5

赤）冷いわしﾌｨﾚ天ぷら 1切　黄）油 4
緑）土しょうが 0.3　黄）砂糖 2
しょうゆ 3　料理酒 0.5
酢 1.5

赤）福豆 1袋

☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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B1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
1月平均	656	24.5	28	313	78	1.9	2.7	227	0.37	0.49	24	2.22	3.6
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上