

令和6年

# 4月 中学校給食 予定献立表



©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。  
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。  
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

堺市教育委員会

毎日、牛乳(200ml)が付ききます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。スプーンマーク

○予約の前に支払いが必要です。  
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。  
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。  
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

## 堺市中学校給食の献立内容

中学校給食は、民間の調理場で調理し、お弁当箱形式で学校へ届けます。「保温カート」を使うことで、ご飯や温かいおかずは温かいまま、冷たいおかずは冷たいまま、おいしく食べることができます。

献立は、中学校の栄養教諭と堺市の管理栄養士が作成しています。食材は、特に安全面を考慮した条件をクリアした学校給食用のものが選ばれており、堺市学校給食協会が発注しています。

中学校給食は、安全、安心、栄養バランスの良さに加え、主食の量を標準、大盛、小盛から選ぶことができ、生徒のみなさんの食べられる量に合わせることができるといった良さもあります。

### 【副食】

温かいおかず2品  
冷たいおかず2品または汁物



【牛乳(200ml)】  
良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。

【その他】  
ソース・ドレッシング・デザート等  
(学期に数回)

### 【主食(ご飯・パン)】

標準・大盛・小盛から選べます。  
(パンは月2回程度)



8日 (月)	9日 (火) あじフライ 豚肉のごま風味 だんご汁	10日 (水) じゃがいものグラタン ウインナーの ケチャップ煮 ツナキャベツ オレンジポンチ	11日 (木) 白身魚の野菜あんかけ 肉豆腐 ★大阪産キャベツと たけのこみそ汁	12日 (金) キーマカレー チーズフライ いそのサラダ じゃがいも洋風きんぴら																																																															
始業式																																																																			
	<table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 770 kcal ○たんぱく質 32.6 g ○脂質 22.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 806 kcal ○たんぱく質 28.1 g ○脂質 35.2 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 754 kcal ○たんぱく質 27.2 g ○脂質 21.2 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 797 kcal ○たんぱく質 29.1 g ○脂質 25.7 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△
卵	乳	小麦	落花生																																																																
△	△	●	△																																																																
えび	そば	かに	くるみ																																																																
△	△	△	△																																																																
卵	乳	小麦	落花生																																																																
△	△	●	△																																																																
えび	そば	かに	くるみ																																																																
△	△	△	△																																																																
卵	乳	小麦	落花生																																																																
△	△	●	△																																																																
えび	そば	かに	くるみ																																																																
△	△	△	△																																																																
卵	乳	小麦	落花生																																																																
●	●	●	△																																																																
えび	そば	かに	くるみ																																																																
△	△	△	△																																																																
15日 (月) 豚肉のピリ辛炒め アイリッシュポテト ちんげん菜スープ	16日 (火) じゃがいものそぼろ煮 さわらのみそ焼き かきたま汁 ふりかけ	17日 (水) 和風ハンバーグ 高野豆腐のふくめ煮 揚げきんぴら キャベツと わかめの煮びたし	18日 (木) ハヤシライス チキンカツ キャロットソテー	19日 (金) ★いわしの南蛮漬け 肉じゃが 豆腐チャンプルー 和風サラダ																																																															
22日 (月) 鶏肉とポテトの 香草焼き ミートピーズ 春野菜スープ	23日 (火) さばの塩こうじ焼き 厚揚げの鶏そぼろあん 小松菜のみそ汁	24日 (水) 八宝菜 揚げギョーザ もやしの甘酢炒め ツナコーン	25日 (木) コロッケ キャベツのソテー にんじんのポタージュ	26日 (金) 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの バターしょうゆ煮 春雨の炒め煮 おかかこんにやく																																																															

29日 (月) 昭和の日

くるで、万博!  
2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。

30日 (火) 肉団子の甘酢あんかけ  
タンタン春雨  
豆腐スープ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 834 kcal  
○たんぱく質 28.3 g  
○脂質 28.0 g

**中学生アイデア料理**

テーマ：私が考えた給食で食べたい  
大阪産(もん)レシピ

令和5年度募集した「中学校給食料理コンテスト」で優秀作品に選ばれた献立が登場します。

11(木)  
大阪産キャベツと  
たけのこみそ汁

キャベツとたけのこの食感が  
楽しめます。八田荘中学校2年生の  
アイデア料理です。

19(金)  
いわしの南蛮漬け

大阪湾でとれるいわしを使った献立を  
考えてくれました。野菜と一緒に  
甘酢をかけています。泉ヶ丘東中  
学校3年生のアイデア料理です。

**食事のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」**

「いただきます」には、命をゆずってくれた生き物や、食べ物を届けてくれた人、食事を作ってくれた人などへの感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」は漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」とは、走り回って用意するという意味で、「おもてなし」のことです。

心をこめてあいさつをしましょう。

