

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和7年 5月

堺市教育委員会

正しいマナーを身につけよう

はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もつ。



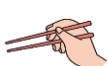
②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指と人指しの間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



やってはいけないはしのつかい方



かしわもち

5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。

「さかいの日」

今月は堺のめぐみの一つである「たまねぎ」を使った「たまねぎスープ」をさかいの日のメニューとして紹介します。



食育推進キャラクター堺の食育を伝えたい

たまねぎ

旬は3月から5月ごろです。その時期のたまねぎを「新たまねぎ」といいます。春を過ぎると、乾燥させるので、茶色い皮になり、新たまねぎよりもかたくなります。たまねぎを切ったら、目が痛くなることがあります。これは、たまねぎの辛みと同じ成分によるものです。この成分には、汗を出したり、食べ物の消化を良くしたり、血管をしなやかにする働きがあります。また、風邪の予防にも役立ちます。

堺のめぐみ 堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。

5月：小松菜・たまねぎ



日	献立 (牛乳は毎日つきます)	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	コッペパン	コッペパン				601 kcal
	グリーンポタージュ	ホワイトルウ	ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーン ピース裏ごし、とうもろこし裏 ごし	コンソメ、塩、こしょう	25.9 g
	☆鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	レモン汁	しょうゆ、白ワイン、塩	24.7 g
こどもの日 2 金	ごはん	精白米				657 kcal
	みそ汁	じゃがいも	うすあげ、わかめ、赤みそ、白 みそ	青ねぎ、たまねぎ	削りぶし(だし用)	22.5 g
	まぜたら五目ごはん	油、砂糖	鶏肉、焼ちくわ	さがきごぼう、土しょうが、に んじん、干しいたけ	つきこんにやく、しょうゆ、料理 酒、削りぶし(だし用)	12.7 g
万博献立 (カタルー) 7 水	☆かしわもち	かしわもち				
	ごはん	精白米				603 kcal
	レンティルスープ	じゃがいも、レンズ豆、油	ミートボール	にんじん、たまねぎ	コンソメ、塩、こしょう	26.3 g
8 木	まぜたらピリヤニ	油	鶏肉	ピーマン、土しょうが、にんじ ん、たまねぎ	コンソメ、カレー粉、塩、こしょう	17.9 g
	コッペパン	コッペパン				578 kcal
	チキンブロス	無洗米、油	鶏肉	キャベツ、セロリ、にんじん	コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こ しょう	24.1 g
9 金	☆じゃがいものバジル焼き	じゃがいも、オリーブ油	ウインナー	にんにく、たまねぎ	バジル、塩、こしょう	21.4 g
	ごはん	精白米				606 kcal
	かやくうどん	うどん	鶏肉、焼かまぼこ、うすあげ	青ねぎ、にんじん、干しいたけ	みりん、淡口しょうゆ、削りぶ し(だし用)	20.6 g
12 月	かきあげ	小麦粉、油		ホールコーン、にんじん、たま ねぎ、そら豆	ベーキングパウダー、塩	16.7 g
	ふりかけ				ふりかけ	
	コッペパン	コッペパン				583 kcal
13 火	堺のたまねぎスープ		ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ	コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こ しょう	26.1 g
	☆ハンバーグ野菜ソース	油、砂糖	ハンバーグ	にんじん、たまねぎ	トマトケチャップ、ウスターソ ース、塩	22.4 g
	ごはん	精白米				614 kcal
14 水	わかめラーメン	中華麺、油、ごま油	豚肉、わかめ	青ねぎ、にんじん、たまねぎ	中華ブイヨン、しょうゆ、塩、こ しょう	21.5 g
	☆ごぼうサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン、さがきごぼ う、にんじん		16.1 g
	ドレッシング	砂糖、あたりごま、すり白ごま、 マヨネーズ風ドレッシング			酢、しょうゆ	
15 木	ごはん	精白米				627 kcal
	中華スープ	油	豚肉、豆腐、わかめ	ホールコーン、青ねぎ、にんじ ん、たまねぎ	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、 塩、こしょう	24.2 g
	油淋鶏	油、砂糖、ごま油	鶏から揚げ	白ねぎ、にんにく、土しょうが	酢、しょうゆ	21.3 g
16 金	コッペパン	コッペパン				650 kcal
	春雨スープ	緑豆春雨、油、ごま油	鶏肉	青ねぎ、土しょうが、にんじん、 たまねぎ、緑豆もやし、干しい たけ	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、 塩、こしょう	26.9 g
	☆豚肉のみそマヨリック焼き	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ 風ドレッシング(アレルギーフリー)	豚肉、赤みそ	にんにく	料理酒、みりん	27.0 g
16 土	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				
	ごはん	精白米				586 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		鶏肉、赤みそ、白みそ	キャベツ、小松菜、えのき茸、 にんじん、たまねぎ	削りぶし(だし用)	28.1 g
16 日	☆さわらの幽庵焼き	砂糖	さわら	ゆず果汁	料理酒、みりん、しょうゆ	16.0 g
	うの花	油、砂糖	焼ちくわ、おから	青ねぎ、にんじん、干しいたけ	つきこんにやく、みりん、淡口 しょうゆ、削りぶし(だし用)	

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和7年 5月

堺市教育委員会

日	献立 (牛乳は毎日つきます)	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
毎月19日は 食育の日 19 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				598 kcal
	ミートスパゲティ	スパゲティ,油,砂糖	豚挽肉	にんにく,にんじん,たまねぎ, トマトピューレ	コンソメ,トマトケチャップ,ウ スターソース,塩,こしょう,ナツ メグ	24.6 g
	☆アスパラサラダ		ウインナー	グリーンアスパラ,キャベツ, にんじん	塩,こしょう	20.2 g
	ドレッシング	砂糖,油,マヨネーズ風ドレ ッシング			酢	
20 火	ごはん	精白米				598 kcal
	おでん	じゃがいも,砂糖	鶏肉,うずら卵,焼ちくわ,厚 揚げ,一口魚菜天		こんにゃく,みりん,しょうゆ,削 りぶし(だし用)	24.8 g
	☆小松菜のおひたし			キャベツ,小松菜,にんじん		16.0 g
	たれ	砂糖,あたりごま,すり白ごま			みりん,しょうゆ,削りぶし(だ し用)	
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
21 水	ごはん	精白米				606 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,わかめ,赤み そ,白みそ	えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.8 g
	親子丼	砂糖	鶏肉,焼かまぼこ,鶏卵	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	みりん,淡口しょうゆ,しょう ゆ,削りぶし(だし用)	16.4 g
	フルーツゼリー	フルーツゼリー(りんご)				
22 木	オリーブパン	オリーブパン				632 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆水煮,油,砂糖	鶏肉	皮むきトマト,セロリ,にんにく, にんじん,たまねぎ	コンソメ,トマトケチャップ,しよ うゆ,塩,こしょう	23.1 g
	コロッケ	コロッケ,油				26.7 g
	野菜ソテー		ベーコン	キャベツ,にんじん	淡口しょうゆ,塩,こしょう	
23 金	ごはん	精白米				599 kcal
	若竹汁		うすあげ,豆腐,わかめ	たけのこ水煮,みつば	淡口しょうゆ,みりん,塩,だし 昆布,削りぶし(だし用)	27.4 g
	☆さばのピリッと焼き	砂糖	さば	白ねぎ,にんにく,土しょうが	しょうゆ,みりん,酢,豆板醤	18.9 g
	きんぴらごぼう	白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉	ささがきごぼう,にんじん	つきこんにゃく,みりん,しょう ゆ,だし昆布,削りぶし(だし 用)	
26 月	コッペパン	コッペパン				578 kcal
	クリームシチュー	じゃがいも,ホワイトルウ,油	鶏肉,牛乳	にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	23.4 g
	☆ホットサラダ		ウインナー	ホールコーン,キャベツ,にん じん		21.1 g
	ドレッシング	砂糖,油			酢,しょうゆ	
27 火	ごはん	精白米				680 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉,一口魚菜天	三度豆,土しょうが,にんじん, たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし(だ し用)	28.9 g
	いわしのかば焼き風	油,砂糖,片栗粉	いわし粉付		みりん,しょうゆ	20.7 g
28 水	ごはん	精白米				590 kcal
	カレーうどん	うどん,カレールウ(アレルギー フリー)	豚肉,焼かまぼこ	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,塩,削りぶし(だし 用)	21.7 g
	☆いそのサラダ		かつお油漬,わかめ,花かつ お	キャベツ,たまねぎ		14.8 g
	ドレッシング	砂糖,ごま油,すり白ごま			酢,しょうゆ	
29 木	ごはん	精白米				578 kcal
	むらくも汁	ふ,片栗粉	鶏卵	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,削りぶし(だし 用)	27.4 g
	☆鮭の塩こうじ焼き		鮭		塩こうじ,料理酒	17.2 g
	切干大根の煮物	油,砂糖	焼ちくわ,うすあげ	にんじん,切干大根	しょうゆ,削りぶし(だし用)	
30 金	ごはん	精白米				589 kcal
	みそ汁	じゃがいも	うすあげ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.0 g
	☆豚肉のしょうが焼き	砂糖	豚肉	ピーマン,土しょうが,たまね ぎ	みりん,料理酒,しょうゆ,こ しょう	17.0 g
	ひじきの甘煮	油,砂糖	鶏肉,平天,乾ひじき	にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし(だ し用)	

- ・栄養価は中学年の値を示しています。
- ・☆はオープン料理です。
- ・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。
- ・予定献立は内容を一部変更する場合があります。

学校給食費は7/25から毎月定額で原則口座振替による納付となります。
口座振替の手続きがまだの方は、6月までに手続きをお願いします。