


# 令和7年2月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数18回）

令和6年度 献立作成テーマ  
「食べ物のひみつを探して楽しく食べよう」



日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
3 (月)	さといもごはん			こめ もちごめ さといも ごま	608	<b>節分献立</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8	
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん	526	
	きりぼしだいこんの ふくめに	あぶらあげ	だいこんきりぼし にんじん	さんおんとう あぶら	2.8	
	きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのきたけ ねぶかねぎ			
	こくとうふくまめ	だいず		さとう こくとう こむぎこ		
4 (火)	レーズンパン		レーズン	パン さとう	604	<b>季節の野菜を 味わおう 「ブロッコリー カリフラワー」</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2	
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	さとう あぶら	349	
	はなやさいサラダ		キャベツ ブロッコリー カリフラワー	マヨネーズ さとう	2.5	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ バター		
5 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	579	<b>環境おうえん給食 ※6年生が考えた 献立です。</b> 
	かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし	まっちゃん	ごま さとう	22	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			522	
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん あぶら	2.2	
	えいようたっぷりひじき	ひじき さつまあげ	こんにゃく にんじん いんげん	あぶらさんおんとう		
	みそしる	なまあげ みそ	たまねぎ こまつな			
6 (木)	しょくパン			パン	615	<b>つるっとした食感を 楽しもう 「春雨スーフ」</b>
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	23.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			319	
	とりにくのミックスソース	とりにく だいず みそ		じゃがいも でんぷん さとう あぶら	2.5	
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	コールスロードレッシング		
はるさめスープ		もやし たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ			
7 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	595	<b>豆腐の栄養を いただきよう 「焼き豆腐の中華煮」</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4	
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく うすらたまご	もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	さとう でんぷん あぶら	399	
	ハンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	1.8	
10 (月)	きのこあぶらあげの ごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのきたけ	こめ むぎ	574	<b>よくかんで食べよう 「きゅうりとつぼ漬けの 和え物」</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1	
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら	405	
	きゅうりとつぼ漬けの あえもの		キャベツ つぼづけ きゅうり	ごま	3.2	
	みそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん はくさい			
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	594	<b>冬が旬の野菜 「かぶ」</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5	
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	327	
	なっとう	なっとう		たれ	2	
	かぶのあまずづけ		かぶ きゅうり	さとう		
13 (木)	メンチカツバーガー	ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ	パン げんまい こむぎこ パンこ あぶら	589	<b>はさんで食べよう 「メンチカツバーガー」</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1	
	ミネストローネ		にんじん トマト たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	309	
14 (金)	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ つぼづけ	こめ むぎ ごまあぶら	601	<b>キムタクごはんを 味わおう ※6年生が考えた 献立です</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3	
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング	310	
	ワンタンスープ	ぶたにく	こまつな えのきたけ しめ じ きくらげ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	2.8	
	チョコクレープ	とうにゅう		こめこ ココアパウダー みずあめ さとう		
17 (月)	バターロール			パン マーガリン さとう	618	<b>おなかをきれいにする 食べ物は何れかな 「わかめ」</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8	
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	384	
	わかめスープ	わかめ たまご とうふ	たまねぎ	でんぷん	2.7	
	かたぬきレアチーズ	クリームチーズ	いちごかじゅう			

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
18 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	619	地元の食材を 味わおう 「ほうれん草」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.4	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	457 1.8	
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら ごま さとう		
	あじつけにぼし	にぼし		さとう ごま		
19 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	579	せんべい汁って どんな料理？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6	
	さけのしおやき	さけ		あぶら	310 2.2	
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		
	せんべいじる	とりにく とうふ せんべい	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ			
20 (木)	ナン			ナン	597	上手に食べよう 「ナン ドライカレー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5	
	ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんごピューレ	あぶら	311 2.3	
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	クリーミーコーンドレッシング		
21 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	583	塩分の取りすぎに 気を付けよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6	
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん		310 1.8	
	ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	さんおんとう ごま		
25 (火)	ソフトフランスパン			パン さとう マーガリン	610 22.6	血液を作る食べ物 はどれかな？ 「牛肉」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			308	
	ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	あぶら じゃがいも	1.9	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	フレンチドレッシング		
26 (水)	みそラーメン	ぶたにく なると みそ	メンマ にんじん もやし とうもろこし ねぶかねぎ	ちゅうかめん でんぷん バター	643 24	上手に食べよう 「みそラーメン」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			276	
	はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	はるさめ こむぎこ	3.4	
	とうにゅうプリン	とうにゅう		みずあめ さとう		
27 (木)	ぎゅうどん	ぎゅうにく	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	617 23.7	みそけんちん汁で 体を温めよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			300	
	みそけんちんじる	とうふ	ごぼう にんじん はねぎ だいこん	さといも	2	
	マスカットゼリー		ぶどうかじゅう	さとう		
28 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	597	ふるさと給食の日 「はるみ」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23	
	みそおでん	なまあげ とりにく くろはんぺん ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが	じゃがいも さんおんとう	388 2.2	
	にびたし はるみ	あぶらあげ	こまつな キャベツ はるみ			

※パンの製造過程で、卵、大豆、りんご等が混入する可能性があります。  
 ※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。  
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。  
 ※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。  
 ※都合により献立に変更がある場合があります。  
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。  
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

### 学校給食の代替調理員を募集しています

江尻小学校では、調理員が欠勤などで調理員が不足すると思われる日に、臨時的に勤務をお願いする代替調理員を募集しています。保護者や地域の方で、給食調理に関心のある方、ご興味のある方は、小学校までご連絡ください。

静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。8日の給食で使う予定のお茶は有機農業で作られました。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。

