

2月

給食こんだて表

和食を楽しもう

日本に昔から伝わる和食は、体も脳も元気にする食事として世界から注目されており、世界無形文化財になっています。ごはんを主食とし、魚や豆、野菜、海藻、いもなどを組み合わせた伝統的な和食は、旬の食材を取り入れ、素材の持ち味や香り、色彩なども楽しむことができます。



2月23日は「富士山の日」
21日の給食には、静岡の食べ物がたくさん使われているよ！

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使い、紹介する献立です。



清水入江小学校

日	こんだて名	おもなざりょうと そのほたらき			おもな調味料	栄養量				
		からだをつくる	からだのちょうしをとる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g	
	せつぶんのこんだて	さといもごはん			米 もち米 さといも こま	酒 塩	593	28.3	470	2.7
3 (月)	牛乳	牛乳					今年節分は2月2日です 節分 節分の日には、病気や災いをオニに見立て、玄関にはヒヤラギの枝にイワシの頭をさしたり、豆まきをしてオニを追いはらったりする習わしがあります。			
	いわしのうめ	イワシ かつおぶし	うめ		さとう 水あめ でんぷん	しょうゆ うめ酢 こんぶだし				
	だいたいのいそに	だいず 油あげ ひじき	にんじん ごんにやく さやいんげん		さとう 油	しょうゆ かつお節(だし)				
	ぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ		じゃがいも	かつお節(だし)				
4 (火)	むぎ入りごはん				米 むぎ		571	23.6	305	2.5
	牛乳	牛乳					とうふを食べよう とうふは、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高い大豆から作られます。たんぱく質はもちろんです。ビタミンや無機質、食物せんいもいっぱいです。			
	マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 みそ	たけのこ はねぎ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく		さとう でんぷん 油 こま油	しょうゆ 味だんソース トガツツ				
	ナムル		もやし ほうれん草 キヤベツ にんじん にんにく		ごま 油 さとう	しょうゆ 酢 赤とうがらし				
5 (水)	むぎ入りごはん				米 むぎ		567	22.3	353	1.8
	牛乳	牛乳					煮物のおいしさ 煮物は、だしのもつまみが料理をよりおいしくします。だしがよくきいているとうす味でもおいしく食べることができ、とてもヘルシーです。			
	いなかに	あつあげ こんぶ	だいこん ごんにやく にんじん しいたけ しょうが にんにく		じゃがいも さとう ごま油	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)				
	やさしいいそかあえ	のり	キャベツ ほうれん草			しょうゆ みりん 酒				
	りんごデザート		りんご		さとう		594	23.0	321	3.0
6 (木)	マーガリンパン(少)				パン マーガリン		成長期に必要なカルシウム 小中学生は、体の土台となる骨が最も成長するため、大人よりもカルシウムが多く必要です。カルシウムの多い牛乳乳製品、海藻や小魚などをすすんでとりましょう。			
	牛乳	牛乳								
	やさそば	ぶた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが		むしめん 油 ごま	どんかつソース 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう				
	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ はねぎ		どりがらす しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう					
7 (金)	わかめごはん	わかめ			米 むぎ 水あめ	塩 こんぶエキス	630	24.2	311	2.3
	牛乳	牛乳					ごはんはパワーのもと 体や脳を動かすための大切なエネルギーのもとになる主食は、いろいろなおかずと組み合わせ、たっぷり食べましょう。			
	あげじゃがきんぴら	ぶた肉	ごぼう ごんにやく にんじん		じゃがいも さとう 油 こま油 こま	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 赤とうがらし				
	みそしる	とうふ 油あげ みそ	だいこん えのきだけ こまつな			かつお節(だし)				
10 (月)	むぎ入りごはん				米 むぎ		606	21.9	271	2.0
	牛乳	牛乳					食事で体をあたためよう 中国の料理は油を多く使います。油は少しの量で多くのエネルギーをとることができ、体を中からあたためてくれます。			
	はるまき	ぶた肉 ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが		ごむぎこ 油 はるさめ でんぷん	しょうゆ 塩 みりん オイスターソース				
	チャーホーツアイ(炒野菜)	ぶた肉	もやし キヤベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ しょうが		はるさめ さとう 油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープ 赤とうがらし				
	中華コーンスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし ほうれん草 しいたけ		でんぷん こま油	どりがらす 中華スープ 塩 こしょう				
12 (水)	むぎ入りごはん				米 むぎ		595	22.0	372	1.6
	牛乳	牛乳					正しい配ぜん ごはんは左、汁物は右に置きまします。背すじをのばし、食器を手に持って食べましょう。			
	カツオのフライ	カツオ	たまねぎ しょうが		パンこ 油 ごむぎこ さとう でんぷん	しょうゆ 塩				
	やさしいごまおひたし		ほうれん草 キヤベツ とうもろこし		油 こま さとう	しょうゆ 塩				
	きのこじる	とうふ とり肉 みそ	はくさい しめじ えのきだけ しいたけ ねぶかねぎ		さといも	かつお節(だし) 酒				
13 (木)	マーガリンパン				パン マーガリン		583	22.1	445	2.5
	牛乳	牛乳					たまごは完全食品? たまごには、ビタミンCと食物せんい以外の栄養がバランスよく含まれています。野菜やいも、海藻などと組み合わせ、食べてみましょう。			
	オムレツ	たまご			さとう でんぷん 油	塩				
	ポテトサラダ		きゅうり だんご とうもろこし たまねぎ		じゃがいも マヨネーズ	塩 酢 こしょう				
	やさしいスープ	ぶた肉 わかめ	はくさい もやし こまつな		どりがらす しょうゆ コンソメ 塩 こしょう					
14 (金)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 むぎ		583	27.2	305	1.7
	ぶたどん	ぶたどんの具					静岡の食べもの 豚肉 給食に使っている豚肉は、すべて静岡県産です。豚肉には、ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1がたくさんあります。			
	牛乳	牛乳								
	みそけんちんじる	とうふ とり肉 みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ		さといも こま油	かつお節(だし)				
	ぶどうゼリー		ぶどう		さとう でん粉					

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量				
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩	
						Kcal	g	mg	g	
					おしらせ					
17 (月)	むぎ入りごはん			米 むぎ		650	22.3	304	1.4	バランスを考えて 食べよう  カレーライスやスパゲティなどにも、栄養バランスを考えて野菜料理を組み合わせましょう。ひと皿だけの食事では、野菜の種類も量も不足しがちです。
	カレーライス	ぶた肉	たまねぎ じんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも カレールー 油	どんごつスープ かつお節 ワイン チャツネ カレーこ こしょう					
	牛乳	牛乳								
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン パインアップル	油 さとう	酢 塩					
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう								
18 (火)	むぎ入りごはん			米 さとう	しょうゆ 酒 みりん	565	27.8	304	2.3	体を元気にする ひじき ひじきには、しょうぶな骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄、おなかのそうじをする食物せんいなどがたくさんあります。
	ひじきごはん	とり肉 油あげ ひじき	にんじん							
	牛乳	牛乳								
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)					
	みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ えのきだけ こまつな		かつお節 (だし)					
19 (水)	むぎ入りごはん			米 むぎ		569	22.1	360	2.5	根っこの野菜を 食べよう  秋から冬にとれるごぼうやれんこん、大根などの土の中にできる野菜(根菜)には、体をあたためる働きがあります
	くろざとうパン			パン くろざとう						
	牛乳	牛乳								
	はくさいとかぶのクリームシチュー	豆乳 とり肉 牛乳	はくさい たまねぎ にんじん かぶ	じゃがいも ベジメメルソース 油	とりがらスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう					
	ごぼうとれんこんのサラダ	たまご	キャベツ ごぼう れんこん とうもろこし きゅうり	油 ごま さとう	しょうゆ 酢 塩					
20 (木)	むぎ入りごはん			米 むぎ		562	25.5	355	3.0	ほうれん草の おいしい季節です 一年中食べているほうれん草ですが、寒い冬が旬です。旬の時期の食べ物は、おいしさも栄養も満点です。
	牛乳	牛乳								
	みそおでん	あつあげ さつまあげ 黒はんぺん とり肉 ちくわ ぶた肉 こんにゃく みそ	だいこん こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)					
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		しょうゆ かつお節 (だし)					
21 (金)	むぎ入りごはん			米 むぎ		575	23.2	356	2.4	富士山の日 2月23日 2009年、静岡県は2月23日を富士山の日と決めました。富士山の周りには美しい自然とともに様々な文化や自然のめぐみがあります。
	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	米	酒 しょうゆ 塩					
	牛乳	牛乳								
	くろはんぺんのフライ	黒はんぺん だいたす (サバ・イワシ・タラ)		パンこ 油 こむぎこ でんぷん さとう	塩 みりん 魚介エキス					
	やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	さとう ごま	しょうゆ					
	のっぺいじる	とうふ とり肉	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さといも でんぷん	しょうゆ 酒 塩 かつお節 (だし)					
25 (火)	むぎ入りごはん			米 むぎ		601	27.7	542	2.0	おなかにやさしい大根 大根には、ごはんなどのでんぷんの消化を助ける働きがあります。煮物にした大根は、だしのうまみと自然の甘みで、とてもおいしくなっています。
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつお節 のり		まっ茶	しょうゆ 塩					
	牛乳	牛乳								
	シシャモのからあげ	シシャモ		ごむぎこ 油 でんぷん さとう	塩					
	だいこんとさといものそぼろに	とり肉	だいこん にんじん だけのこ しいたけ グリンピース	さといも さとう 油 でんぷん	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)					
	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ ほうれん草	でんぷん	しょうゆ 塩 かつお節 (だし)					
26 (水)	中華めん			中華めん		629	26.5	296	2.1	はるみ  「清見」と「ボンカン」をかけあわせてきた、清水生まれのみかんです。よい香りで皮がうすくとてもジューシーなのが特徴です。2月から3月が旬です
	中華めんの ごもくあんかけ	ぶた肉 うすらたまご なるたまご	はくさい たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	でんぷん さとう 油 ごま油	しょうゆ とりがらスープ 酒 中華スープ オイスターソース 塩 こしょう					
	牛乳	牛乳								
	あげぎょうざ	とり肉 だいたす	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごむぎこ ラード でんぷん さとう 油 ごま油	しょうゆ 塩 魚介エキス ポークエキス					
	はるみ	清水産のはるみです	はるみ							
27 (木)	むぎ入りごはん			米 むぎ	しょうゆ 酒	590	31.3	354	2.6	きれいなもりつけて よりおいしく おいしさは、味だけではなく見た目でも感じ方がちがいます。よりおいしく食べられるように彩りよくきれいなもりつけをしてみましょ。
	さくらごはん									
	そぼろどん	とり肉	だけのこ しいたけ	さとう	しょうゆ 酒 みりん					
	牛乳	牛乳								
	たまごそぼろ	たまご	えだまめ	さとう でんぷん	しょうゆ 塩					
	つみれじる	いわしつみれ (イワシ・タラ・だいたす) とうふ みそ	だいこん はくさい にんじん ねぶかねぎ	さといも	かつお節 (だし)					
	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぷん	塩					
28 (金)	むぎ入りごはん			米 むぎ 油	コンソメ 塩 こしょう	590	23.5	280	2.3	野菜をたくさん 食べるためには 野菜は、ゆでる、煮る、炒める汁に入れるなど加熱すると、かさが減って一度にたくさん量を食えることができます。
	ツナピラフ	まぐろ	たまねぎ とうもろこし にんじん クリピーズ しょうが	米 むぎ 油						
	牛乳	牛乳								
	やさいコロック		たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	じゃがいも パンこ 油 小麦粉 マーガリン	塩					
	はくさいと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいたす	はくさい しいたけ しょうが	ほうれん草 たまねぎ にんにく	ラード 油 でんぷん	とりがらスープ 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう				

- 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合に与えられる栄養量です。
- 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
- 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
- 魚を使った料理では、小骨が残っている場合があるので注意しましょう。
- ※ 「食育ブック (少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。

注意

- ★ めん工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
- ★ パン工場の製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、セラチン等が混入する可能性があります。
- ★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。