



2月 給食献立表 由比学校給食センター 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
3月	さといもごはん 牛乳 いわしのうめ おひだし きのこじる ふくまめ	牛乳 いわし とうふ みそ だいず	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ えのき しいたけ	こめ さといも もちこめ ごま さとう		【2月3日は節分】 鬼はいわしのにおいとひいらぎの とがった葉っぱが苦手。福豆 で「鬼は～外！福は～内！」			
						561	26.2	491	2.7
4月	わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ちゃんこなべ	わかめ 牛乳 たまご とうふ とりにく	はくさい こんにゃく こまつな にんじん えのき しめじ	こめ むぎ さとう あぶら		節分というのは季節の分かれ目 のこと。冬と春の境である立春の 前の節分が有名ですが、立夏・ 立秋・立冬の前日も節分です。			
					581	23.2	334	2.4	
5月	ロールパン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうとだいずのサラダ	牛乳 牛乳 とりにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ コーン	ロールパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう		大豆は「畑の肉」とも呼ばれる 食材。たんぱく質以外にも、 ビタミン・ミネラル・食物繊維 など、栄養がたっぷりです。			
					568	24.0	364	2.2	
6月	むぎごはん 牛乳 すきやき だいこんのあますあえ	牛乳 やきとうふ ぎゅうにく だいこん きゅうり	はくさい こんにゃく ねぶか えのき だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう さとう ごま		暦の上ではもう春ですが、 まだまだ寒い日が続きます。 「早寝・早起き・朝ごはん」で 毎日元気に過ごしましょう。			
					566	25.4	386	1.3	
7月	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・いりたまご) 牛乳 みそけんちん	まぐろあぶらづけ たまご 牛乳 とうふ みそ	しょうが だいこん こんにゃく こぼう にんじん	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら あぶら		しょうゆとお酒を入れて炊いた ごはんを「さくらごはん」と呼 びますが、このあたり特有の 呼び方ようです。			
					615	24.5	305	2.0	
10月	むぎごはん 牛乳 マーボーとうふ ナムル	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま		51キロの豆腐を使います。冷た いまま大量の豆腐を入れると料理 の温度が下がってしまうので、 ゆでてから入れているんですよ。			
					584	23.9	299	1.9	
12月	むぎごはん 牛乳 みそおでん つぼづけあえ	牛乳 なまあげ とりにく ちくわ くろはんぺん さつまあげ みそ	だいこん こんにゃく にんじん しょうが キャベツ きゅうり つぼづけ	こめ むぎ さとう ごま		静岡おでんはしょうゆ、洋風 おでんはカレー風味のおでん。 この日はみそで味つけ。少しの 生姜が味のアクセントです。			
					578	24.0	362	2.1	
13月	ソフトめんミートソース 牛乳 じゃがいものこうみあげ フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ 牛乳 あおのり	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく パイナップル もも みかん	ソフトめん あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら すりごま ゼリー		<由比小1.6年 給食なし> じゃがいもに青のりとすりごまを 混ぜた衣をまぶして揚げます。 フライドポテトとはまた 違った風味のポテトです。			
					662	26.4	292	1.5	
14月	ロールパン 牛乳 トマトミートオムレツ コールスローサラダ クラムチャウダー チョコプリン	牛乳 たまご とりにく 牛乳 あさり パーコン とうにゅう	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	ロールパン あぶら あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ さとう		【2月14日はバレンタイン】 クラムチャウダーの中に♡の人参 を入れます。自分のお皿に入って いたら良い事があるかも…♪			
					600	22.6	388	2.7	
17月	むぎごはん 牛乳 おやこに ごまあえ はるみ	牛乳 とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう はるみ	こめ むぎ さとう すりごま さとう		【ふるさと給食の日】 はるみは興津の試験場生まれの かんきつ類。フチフチとした 果肉に甘い果汁がたっぷりです。			
						641	26.5	332	1.7
18月	コロッケバーガー (パン・コロッケ・キャベツ) 牛乳 はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト	牛乳 牛乳 とりにく	キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん しいたけ ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パン はるさめ		3月は給食の回数が少なく、 献立を考える都合上、バーガー メニューはありません。 今年度ラストのバーガーです。			
					583	24.0	409	2.5	



2月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
19 水	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【環境おうえん給食】 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。今日の給食で使う予定のふりかけのお茶は有機農業で作られました。			
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ			あぶら パンこ こむぎこ				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		ごま				
	ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう もやし	じゃがいも				
	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ えのき		614	23.7	358	2.5
20 木	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	中学校3年生は学校給食が終わりに近づいていきます。来月のカレーの日は食べられないため、給食のカレー、最後の日です。			
	牛乳	牛乳		あぶら さとう ごま				
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり					
					606	21.2	296	2.2
21 金	むぎごはん	牛乳		こめ むぎ	「たんぱく質＝お肉」というわけではありません。お肉に偏ると、脂のとりすぎにも…魚・卵・大豆製品・乳製品の摂取も大切です。			
	牛乳	牛乳		さとう でんぷん ごまあぶら				
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく うすら	はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ	さとう ごまあぶら ごま				
	たいこんときゅうりのちゅうかあえ	たいこん きゅうり			587	24.2	441	1.6
25 火	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶか	こめ むぎ さとう	大根+人参+豆腐。たまねぎ+キャベツ。豆腐+わかめ…などおみそ汁は色々な組み合わせがあります。何が好きですか？			
	牛乳	牛乳		こむぎこ さとう				
	みそしる	とうふ みそ	たいこん ほうれんそう にんじん えのき					
	ミニたいやき	あずき						
					642	25.3	316	2.2
26 水	むぎごはん	牛乳		こめ むぎ	【青森県の料理を知ろう】 小麦粉に塩と水を混ぜて焼いた南部せんべいを入れた汁を、せんべい汁と呼びます。八戸市あたりで食べられています。			
	牛乳	牛乳		あぶら パンこ こむぎこ				
	いかメンチ	いか	キャベツ にんじん					
	はくさいのおひたし	はくさい	ほうれんそう					
	せんべいじる	とうふ とりにく	たいこん こんにゃく にんじん ねぶか ほうれんそう しいたけ	せんべい	600	23.8	391	1.9
27 木	ロールパン			ロールパン	<由比小 給食なし> 鶏肉のトマト炒めは、炒めた鶏肉とたまねぎに、バターと小麦粉をからめることで、ケチャップソースの味がよくなじみます。			
	牛乳	牛乳		マカロニ バター こむぎこ あぶら				
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト	あぶら さとう ごま				
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり					
					532	21.9	299	2.1
28 金	ちゃんぽんめん	牛乳 いか ぶたにく なると	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン きくらげ	ちゅうかめん	【長崎県の料理を知ろう】 長崎を代表する料理の1つが「ちゃんぽん」。色々な具とめんを1つのお鍋で煮込む料理です。			
	牛乳	牛乳		あぶら こむぎこ はるさめ さとう でんぷん				
	はるまき		たけのこ にんじん たまねぎ					
	はるみ	はるみ						
					615	25.2	310	1.7

※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。
※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。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

イラスト出典：健学社

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています



2月3日は節分。
節分では「鬼は～外！福は～内！」のかけ声と共に豆をまきます。豆には霊力があると信じられていたので、「災いを鬼に見立てて追い払う」という意味があるそうです。また、節分にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、玄関や軒先に置きます。鬼はひいらぎのとがった葉と、いわしのにおいが嫌いなので、これを飾っておくと、家に鬼（災い）が寄ってこないと言われています。

2月3日（月）の給食は節分献立です

牛乳を飲んで

かぜをふきとばそう!!

※牛乳を飲むと体調が悪くなる人は、無理をしないでね。



牛乳に含まれる栄養素と言えば「カルシウム」ですが、それだけではなく、かぜ予防に効果のある栄養素「ビタミンA」も多く含まれています。ビタミンAは、粘膜をうるおし、体の中にウイルスを入らせないバリア機能を強化する働きがあり、ウイルスと戦う白血球の働きも活性化してくれます。今までかんばってきた成果を十分に発揮できるよう、給食の牛乳を残さず飲んで、体調管理に活かしましょう!

参考：一般社団法人中央酪農会議「MILK CLUB 2024 vol.141」ヒミンのミルククイズ、一般社団法人「ミルクでかぜをふきとばせ」

