










2月 給食献立表



給食レシビを公開しています！



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	梅ヶ島小中学校		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
		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0を多く含む	主にカやエネルギーのものになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
3 (月)	米飯			米		637	節分献立
	牛乳	牛乳				25.0	
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぶん 大豆油 ごま 砂糖	酢 みりん 醤油 かつおだし 酒	379	
	大豆の磯煮	大豆 ひじき	しいたけ にんじん いんげん	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし		
みそ汁	油揚げ みそ	たまねぎ 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし			
4 (火)	米飯			米		600	世界の料理 「韓国」
	牛乳	牛乳				23.6	
	クッパ	豚肉 豆腐 鶏卵	にんにく 大根 しめじ 白菜 にはら キムチ	大豆油	酒 塩 こしょう 中華スープの素 醤油 とりがらスープ	389	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
杏仁かん	牛乳 寒天			砂糖			
5 (水)	減量食パン			パン		632	ふるさと給食 「ブロッコリー」
	牛乳	牛乳				24.2	
	オムレツ	鶏卵	たまねぎ えのきたけ	大豆油 砂糖 でんぶん	トマトケチャップ 酢 中濃ソース 塩	360	
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズ			
クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン こしょう コンソメスープの素 塩			
6 (木)	米飯			米		631	血液を作る 食べ物 「あさり」
	牛乳	牛乳				22.9	
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおだし みりん 酒 フィッシュカルシウム	392	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ごまドレッシング		
あさりの佃煮	あさり佃煮						
7 (金)	麦入り米飯			米 麦		736	よくかんで あごを きたえよう
	牛乳	牛乳				22.3	
	カミカミカレー	豚肉 いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウ 中濃ソース フィッシュカルシウム トマトケチャップ	365	
	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング		
パインアップル缶		パインアップル					
10 (月)	米飯			米		607	旬の食べ物 「ほうれん草、 大根」
	二色丼	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 枝豆	砂糖 植物油	醤油 酒 塩	26.2	
	牛乳	牛乳				344	
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 にんじん	アーモンド 砂糖	醤油		
けんちん汁	鶏肉 豆腐	こんにゃく しいたけ 大根 葉ねぎ	大豆油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩			
12 (水)	うどん			うどん		624	旬の食べ物 「はるみ」
	牛乳	牛乳				27.6	
	のっぺいうどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム みりん 塩	424	
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ油漬 ひじき	キャベツ れんこん はるみ	ごま マヨネーズ	醤油		
13 (木)	米飯			米		715	ごま油の香りを 楽しもう
	牛乳	牛乳				26.2	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 テンメンジャン 醤油 オイスターソース トウバンジャン 赤唐辛子粉	525	
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
揚げぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぶん 砂糖 小麦粉 大豆粉 大豆油	醤油 塩			
14 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		691	旬の食べ物 「小かぶ、白菜」
	牛乳	牛乳				25.8	
	ハート型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜 しめじ	豚脂 砂糖 大豆油	トマトケチャップ 塩 中濃ソース	497	
	ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ		
プリンタルト	乳製品 脱脂粉乳 鶏卵			小麦粉 砂糖 マーガリン	塩		

日(曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力やエネルギーのものになる	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
17(月)	米飯 牛乳 白菜のあんかけ丼 パンパンジー こんがりナッツ	たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 豚肉 ちくわ 生揚げ	カロテン、ビタミンCを多く含む 生姜 にんにく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま油	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース	664 27.4 310	骨や歯を丈夫にする食べ物 「生揚げ」 
18(火)	米飯 牛乳 みそおでん 野菜のからし和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 黒半べん さつまあげ みそ	こんにやく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉	592 24.8 345	ふるさと給食 「大根、もやし、 こんにやく」 
19(水)	米飯 牛乳 切干大根入りビビンバ 厚焼卵 わかめスープ	牛乳 牛肉 鶏卵 わかめ 豆腐	にんにく 切干大根 にんにく ほうれん草 もやし チンゲンサイ とうもろこし 根深ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉 酢 みりん 醤油 かつおだし 塩 とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	588 22.1 400	目を守る食べ物 「にんにく、 ほうれん草」 
20(木)	減量食パン 牛乳 黒半べんのフライ スパゲッティナポリタン 野菜スープ	牛乳 黒半べん ウインナー 鶏肉	たまねぎ しめじ 黄ピーマン	パン パン粉 小麦粉 コーンフラワー 大豆油 でんぷん 大豆油 スパゲッティ	塩 コンソメスープの素 塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素 とりがらスープ	607 24.8 324	ふるさと給食 「黒半べん」 
21(金)	米飯 牛乳 肉豆腐 野菜のごま和え 黄桃缶	牛乳 豚肉 焼き豆腐	こんにやく にんにく 白菜 しめじ 根深ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 黄桃	米 砂糖 ごま 砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油	608 22.2 447	体を作る食べ物 「豚肉、 焼き豆腐」 
25(火)	米飯 牛乳 あじの竜田揚げ おひたし かき玉汁	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 鶏卵	生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ にんにく たまねぎ 葉ねぎ	米 でんぷん 大豆油	酒 醤油 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	621 25.9 387	大川小献立 
26(水)	米飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 即席漬け 豚汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ 白菜 しめじ 大根 小松菜 根深ねぎ	米 パン粉 でんぷん 牛脂 砂糖 ごま	醤油 酢 みりん かつおだし 塩 かつおだし	632 26.8 410	だしを味わおう 
27(木)	中華めん 牛乳 みそラーメン 中華サラダ 肉まん	牛乳 豚肉 なんと みそ ハム 豚肉	生姜 にんにく にんにく チンゲンサイ もやし とうもろこし 根深ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ 生姜	中華めん 大豆油 砂糖 でんぷん 春雨 小麦粉 砂糖 ラード パン粉 でんぷん ごま油	とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 醤油 酒 こしょう 中華ドレッシング 醤油 イースト 塩 こしょう	684 27.2 307	体をあたためる料理 「みそラーメン」 
28(金)	米飯 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 大根のそぼろ煮 こんにやくサラダ 茶わん蒸し	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏卵	大根 枝豆 にんにく しいたけ サラダこんにやく 小松菜 キャベツ	米 大豆油 里芋 でんぷん 砂糖	環境にやさしいお茶ふり かけ 酒 醤油 和風ごまドレッシング 醤油 かつおだし 塩	610 23.7 396	環境おうえん給食 

☆パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ☆米飯の製造過程でえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。
 ☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。
 ☆表記されている栄養価は3・4年生の数値です。
 ※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、
 「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。