

# 2月 給食献立表



小学校 Bブロック

門屋学校給食センター

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	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
3 (月)	減量食パン			パン		569 24.3 384	冬野菜を楽しもう
	牛乳	牛乳					
	冬野菜のクリームシチュー	ベーコン 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ 白菜 りんご	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう スープストック とんこつスープ		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	ネーブル		ネーブル				
4 (火)	米飯(減量)			米		593 21.1 340	肉じゃがを知ろう
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん		
	おひたし	油揚げ	キャベツ ほうれん草		みりん 醤油 かつおだし		
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油			
5 (水)	米飯(減量)			米		563 252 364	種実類を食べよう
	まぐろの二色丼	まぐろ油漬 炒り卵	生姜	砂糖	醤油 酒		
	牛乳	牛乳					
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 葉ねぎ	でんぷん	かつお節 昆布だし 塩 薄口醤油		
6 (木)	米飯(減量)			米		604 21.9 480	たんぱく質をとろう
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 サラダ油 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース		
	ハンサンスー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華塩味ドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル				
7 (金)	ソフトめん			ソフトめん		721 27.8 396	味付けのひみつを知ろう「ミートソース」
	ミートソース	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご グリンピース	大豆油 小麦粉 マーガリン 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	いか 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	イタリアンドレッシング		
	タルト	鶏卵 乳製品		小麦粉 砂糖 マーガリン			
10 (月)	米飯(減量)			米		591 22.4 441	魚を食べよう「あじ」  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。 
	環境にやさしいお茶ふりかけ	のり	抹茶 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">有機農業で作られた抹茶です</span>	ごま 砂糖	しょうゆ		
	牛乳	牛乳					
	あじのフライ	あじ		パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 にんじん 大根 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
12 (水)	米飯(減量)			米		659 28.5 304	台湾の料理を味わおう
	牛乳	牛乳					
	ルーロー飯	豚肉 生揚げ うずら卵	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	大豆油 砂糖	酒 オイスターソース 醤油		
	汁ビーフン	鶏肉	チンゲンサイ もやし にんじん きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぷん	中華スープの素 薄口醤油		
	杏仁かん	杏仁寒天	黄桃 みかん パインアップル				
13 (木)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		666 23.6 446	カカオのひみつを知ろう 
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ マッシュルーム	でんぷん 大豆油 砂糖	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう		
	デザート	豆乳		砂糖 米粉 植物油	ココアパウダー		
14 (金)	米飯(減量)			米		625 226 312	旬の野菜を食べよう「かぶ」
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖			
	小かぶの甘酢漬		小かぶ	砂糖 ごま	塩 酢		
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	でんぷん 里芋	かつおだし 塩 醤油		
17 (月)	麦入り米飯			米 麦		724 24.0 435	お腹の調子を整える食べ物を食べよう
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカلسウム		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト	いちご				

18 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		580 26.9 338	ふるさと給食 
	牛乳	牛乳					
	しずまえマンダイのケチャップ炒め	マンダイ	たまねぎ しめじ りんご	でんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖 スパゲッティ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ		
	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ 小松菜 とらもろこし	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
はるみ		はるみ					
19 (水)	米飯(減量)			米		619 27.2 428	旬の野菜「白菜」
	牛乳	牛乳					
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぷん 砂糖 ごま	醤油 みりん		
	白菜漬け	塩昆布	白菜		塩 昆布だし 酢 薄口醤油 酒		
きのこスープ	豚肉	しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ にんじん 葉ねぎ	でんぷん	スープストック とりがらスープ 塩 こしょう 醤油			
20 (木)	米飯(減量)			米		619 21.7 331	しらすを知ろう
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	豚肉 うずら卵	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	酒 塩 醤油		
	しらす和え	ちりめん干し	キャベツ 小松菜		酒 醤油 かつおだし		
黄桃缶		黄桃					
21 (金)	さくらごはん			米	醤油	680 22.0 404	富士山の日 
	牛乳	牛乳					
	富士山コロケ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油			
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ	大豆油 ごま 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 たまねぎ 小松菜		かつおだし			
25 (火)	中華めん			中華めん		669 25.8 318	中華めんを 食べよう
	八宝めん	豚肉 えび いか うずら卵	生姜 にんにく しいたけ たけのこ にんじん 白菜 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 醤油 中華スープの素 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
蒸しパン			さつまいも 小麦粉 砂糖				
26 (水)	米飯(減量)			米		638 24.0 319	みそを使った 料理を 食べよう
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	野菜のからし和え	いか	キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
こんがりナッツ			カシューナッツ				
27 (木)	米飯(減量)			米		664 26.4 385	中華料理を 味わおう
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん たけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 中華スープの素 オイスターソース		
	リャンパン	ハム	レタス キャベツ きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
春巻き	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	小麦粉 大豆油				
28 (金)	減量食パン			パン		666 26.1 417	牛乳を飲もう 
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	大豆シチュー	鶏肉 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん りんご パセリ	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 生クリーム	スープストック 塩 こしょう とんこつスープ		
アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とらもろこし	アーモンド	和風乳化ドレッシング			
りんご		りんご					

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。  
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。  
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。  
 ※製造過程で混入する可能性があるもの

- 【米】  
 ① 賤機南小・井宮北小⇒小麦、大豆等  
 ② 上記以外の学校⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

- 【パン】  
 ① 番町小・新通小⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等  
 ② 賤機南小・井宮北小⇒卵、大豆、りんご等  
 ③ ①・②以外の学校⇒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、ゼラチン等

【めん】  
 卵、そば  
 静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。  
 詳しくはこちら→



## 感染症に負けない体をつくろう



### 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるて食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

### おすすめの食材



イラスト出典:「学校給食」