

2月 給食献立表



中学校 C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)	米飯 (減量)			米		690 29.7 549	節分と食べ物
	牛乳	牛乳					
	いわし梅煮	いわし	梅	砂糖	醤油 塩		
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 葉ねぎ		かつおだし		
4 (火)	減量食パン			パン		710 29.3 428	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				
5 (水)	米飯			米		791 28.1 445	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 フィッシュカルシウ ム		
	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		でんぶん 大豆油			
6 (木)	米飯			米		720 31.4 406	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	でんぶん	かつお節 昆布だし 塩 薄口醤油		
7 (金)	米飯			米		765 27.1 553	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 んぶん 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		
	パンサンスー	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				
10 (月)	ソフトめん			ソフトめん		873 34.0 477	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 フィッシュカルシウム		
	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			
12 (水)	米飯			米		751 27.2 482	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 有機農業で作ら れた抹茶です	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			
13 (木)	米飯 (減量)			米		805 34.9 328	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 んぶん	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				
14 (金)	黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		881 31.1 544	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	でんぶん 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		
17 (月)	米飯 (減量)			米		783 28.1 340	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			
	小かぶの甘酢漬け		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	でんぶん 里芋	かつおだし 塩 醤油		

18 (火)	麦入り米飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご ほうれん草 キャベツ いちご	米 麦 大豆 じゃがいも 生クリーム パン	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 フィッシュカルシウム 青じそドレッシング	872 24.1 483	お腹の調子を 整える食べ物を 食べよう
19 (水)	ミルク食パン 牛乳 しずまえマンダイのケチャップ炒め 野菜スープ はるみ	スキムミルク 牛乳 マンダイ 豚肉 はるみ	たまねぎ しめじ りんご にんじん キャベツ 小松菜 ともろこし はるみ	でんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖 スパゲッティ でんぷん	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	758 34.4 382	ふるさと給食 
20 (木)	米飯 牛乳 豆腐のごまみそ焼き 白菜漬け きのこスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ 塩昆布 豚肉	にんじん 葉ねぎ 白菜 しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ にんじん 葉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 ごま でんぷん	醤油 みりん 塩 昆布だし 酢 薄口醤油 酒 スープストック とりがらスープ 塩 こしょう 醤油	759 31.1 454	旬の野菜「白菜」
21 (金)	米飯 牛乳 吉野煮 しらす和え 黄桃缶	牛乳 豚肉 うずら卵 ちりめん干し 黄桃	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ キャベツ 小松菜 黄桃	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	酒 塩 醤油 酒 醤油 かつおだし	778 26.4 359	しらすを知ろう
25 (火)	さくらごはん 牛乳 富士山コロッケ にんじんのきんぴら みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 大根 たまねぎ 小松菜	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 大豆油 ごま 砂糖	醤油 醤油 みりん 赤唐辛子粉 かつおだし	842 26.1 453	富士山の日 
26 (水)	中華めん 八宝めん 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け 蒸しパン	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳 きゅうり 大根	生姜 にんにく しいたけ たけのこ にんじん 白菜 根深ねぎ	中華めん 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 砂糖 ごま油	酒 醤油 中華スープの素 塩 こしょう 酢 醤油 塩	811 31.3 343	中華めんを 食べよう
27 (木)	米飯(減量) 牛乳 みそおでん 野菜のからし和え こんがりナッツ	牛乳 豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 みそ いか かえり煮干し	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし	米 じゃがいも 砂糖 カシューナッツ	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉	801 31.9 455	みそを使った 料理を 食べよう
28 (金)	米飯 牛乳 焼き豆腐の中華煮 リャンパン 春巻き	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちくわ ハム 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ レタス キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	米 大豆油 砂糖 でんぷん 春雨 小麦粉 大豆油	醤油 中華スープの素 オイスターソース 中華ドレッシング	868 33.5 432	中華料理を 味わおう

※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。
- ※静岡市の学校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。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。
- ※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 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 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 卵、大豆、りんご等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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らう



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。吐き気がある場合、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。

おすすめ食材



イラスト出典:「学校給食」