

2月

給食こんだて表 (小学校B)

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用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食センター
しよつみんぐん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日(曜)	献立	小学校	Bブロック	西島学校給食センター		メモ
		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	
3 (月)	米飯(減量)	節分献立		米		625
	牛乳	牛乳				27.5
	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 醤油 みりん 酒	394
	五目豆	大豆 昆布	ごぼう にんじん こんにやく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつお節	
	すまし汁	豆腐	たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草		かつお節 塩 薄口醤油	
4 (火)	のっぺいうどん (うどん、のっぺいうどんの汁)	豚肉	にんじん こんにやく しいたけ 白菜 ほうれん草 根深ねぎ	うどん でんぶん	かつお節 みりん 醤油 塩	615
	牛乳	牛乳				27.6
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	アーモンド	和風乳化ドレッシング	379
	ヨーグルト	ヨーグルト				
5 (水)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		589
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢	23.5
	牛乳	牛乳				310
	じゃがいもそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん	醤油 酒 みりん	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ もやし		醤油 かつおだし	
6 (木)	ポークカレーライス (麦入り米飯、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	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールー トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	721
	牛乳	牛乳				24.0
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう	360
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩	
	減量食パン			パン		693
7 (金)	牛乳	牛乳				31.1
	えびカツ	えび 大豆粉		パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油	塩	372
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		シーザードレッシング	
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう 赤ワイン	
10 (月)	米飯(減量)			米		649
	牛乳	牛乳				26.1
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩	386
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにやく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	白菜 大根 根深ねぎ		かつお節	
12 (水)	米飯(減量)			米		614
	納豆	納豆			たれ	27.3
	牛乳	牛乳				376
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにやく 白菜 にんじん しめじ 根深ねぎ	砂糖	酒 みりん 醤油	
	即席漬け	塩昆布	キャベツ		塩	
13 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		624
	牛乳	牛乳				23.7
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ		388
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン スープストック 塩 こしょう	
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ とうもろこし		クリーミーコンドレッシング	
	はるみ		はるみ			
14 (金)	米飯(減量)			米		629
	牛乳	牛乳				26.3
	みそおでん	生揚げ 豚肉 黒はんぺん さつまあげ 昆布 みそ	大根 こんにやく 生姜	砂糖 じゃがいも	醤油 かつお節	432
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 白菜 にんじん しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油		

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)	メモ
17 (月)	米飯(減量)			米		582 24.6 412	ごぼう入りハンバーグ ハンバーグは、ソースや具材でいろいろな味つけを楽しめます。この日のハンバーグは、ごぼうが入っている和風のハンバーグです。
	牛乳	牛乳					
	ごぼう入りハンバーグ	鶏肉	たまねぎ ごぼう	パン粉 大豆油 砂糖 でんぷん	塩 醤油 酒 みりん		
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	いものこ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん 葉ねぎ	里芋	かつお節		
18 (火)	かつおそぼろ丼 (米飯(減量)、かつおそぼろ丼の具)	かつお油漬	生姜 グリンピース	米 砂糖	醤油 酒	700 31.0 291	吉野煮 吉野煮は、くず粉でとろみをつけた煮物です。くず粉は植物のくずからとったでんぷんで、その名産地、奈良県の吉野に由来する料理名です。給食では、じゃがいものでんぷんでとろみをつけています。
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	豚肉 うずら卵	たまねぎ にんじん たけのこ 大根 白菜	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	酒 塩 醤油 かつお節		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
19 (水)	みそラーメン (中華めん、みそラーメンスープ)	豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ とうもろこし 根深ねぎ	中華めん 大豆油	酒 醤油 とりがらスープ とんこつスープ みそラーメンスープの素 中華スープの素 塩 こしょう	688 27.3 290	みそラーメン 給食で人気のラーメン、今月はみそラーメンです。生姜やにんにく、みそを使っているのが体が温まります。野菜がたくさん入っています。
	牛乳	牛乳					
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		和風玉ねぎドレッシング		
	春巻	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん 豚脂 春雨 大豆油	醤油 塩		
20 (木)	米飯(減量)			米		668 25.5 509	パンサンスー パンサンスーは、中国語で3種類の食材を千切りにした和え物という意味です。給食では、彩りよく食材を増やしています。
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉		
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
	チョコクレープ	鶏卵 脱脂粉乳		小麦粉 植物油 砂糖 チョコレート 米粉 でんぷん	塩		
21 (金)	米飯(減量)			米		626 25.0 340	野菜の レモンじょうゆ和え 野菜のレモンじょうゆ和えは、レモン果汁と醤油で味付けします。レモンの酸味でさっぱりと、野菜がおいしく食べられます。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん			
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく	里芋 でんぷん	かつお節 塩 醤油		
25 (火)	減量食パン			パン		587 22.0 327	カルシウムの働き カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけでなく、心臓を正しく動かしたり、けがをしたときに血液を固めたりする大事な働きをしています。
	牛乳	牛乳					
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		砂糖 でんぷん 大豆油	酢 塩		
	じゃがいものカレースープ	ベーコン ウィナー	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト 枝豆	大豆油 じゃがいも	カレー粉 カレールー 塩 こしょう とんこつスープ スープストック		
	りんご		りんご				
26 (水)	米飯(減量)	環境おうえん給食		米		627 22.4 357	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「環境にやさしいお茶ふりかけ」のお茶は有機農業で作られました。
	環境にやさしいお茶ふりかけ				環境にやさしいお茶ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	五目はんぺんの磯辺揚げ	五目はんぺん あおさ		小麦粉 大豆油			
	ごぼうのサラダ	まぐろ油漬	ごぼう にんじん きゅうり 枝豆		ごまドレッシング		
	白菜スープ	豚肉	白菜 チンゲンサイ しめじ たまねぎ 根深ねぎ		とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油		
27 (木)	ちらしずし (米飯(減量)、ちらしずしの具、合せ酢)	油揚げ いか	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ	米 砂糖	醤油 みりん 塩 合せ酢	701 25.2 403	ひし餅の三色 ひな祭りにはひし餅を供えます。緑・白・桃の三色には、厄を除け健康を願う意味が込められ、雪の下で春を待つ新芽と桃の花が咲く様子を表しています。
	牛乳	牛乳					
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油 だんぷん	酢 醤油 塩		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 小松菜 生姜	じゃがいも	かつお節		
	ひな祭りゼリー	豆乳	もも りんご	砂糖			
		ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン マヨネーズ		
28 (金)	牛乳	牛乳				628 24.9 309	まぐろ油漬 静岡では、まぐろ油漬やかつお油漬の製造が盛んです。この日の給食では、まぐろ油漬を使ったツナサンドをいただきます。
	ポトフ	鶏肉 ウィナー	にんじん たまねぎ 小かぶ キャベツ	大豆油 じゃがいも	とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			

★ 表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量〇〇パン」と表記しています。

おしらせ

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- 給食で使用している魚介類(しらすほしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- 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。
- パンは小麦、乳を使用しており、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、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- めん(ソフトめん・中華めん・うどん)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。