

# 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  
しよつひんぐん



★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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
3 (月)	米飯(減量)	<b>節分献立</b>		米		625	<b>節分</b> 節分とは「立春」の前日のことです。節分には、炒った大豆をまいて鬼を追い払ったり、焼いたいわしの頭をヒイラギの枝に差して厄除けに使ったりして、一年の幸福を願います。
	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)	のっぺうどん (うどん、のっぺうどんの汁)	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	<b>のっぺうどん</b> のっぺ汁のように、汁にでんぶんでとろみをつけているので、冷めにくく、食べるのと体を温める効果があります。
	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)	<b>ふるさと給食の日</b>		米		589	<b>手作りふりかけ</b> 手作りふりかけは、ちりめん干し、かつお節、塩昆布を使って作ります。甘辛く、ごはんに合う味に仕上げられています。
	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	<b>麦入り米飯</b> 麦入り米飯に入っている大麦は、腸のぜん動運動を活性化にする不溶性食物せんい、腸内細菌のえさとなり腸内環境を整える水溶性食物せんいをバランスよく含んでいます。
	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		
7 (金)	減量食パン			パン		693	<b>えびカツ</b> 給食で、久しぶりにえびカツを提供します。野菜と一緒にパンにはさんでも「えびカツサンド」にしても、おいしく食べられますね。
	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		
10 (月)	米飯(減量)			米		649	<b>はしを上手に使う</b> 食事マナーとして好ましくないはしの使い方の中に「さしはし」「よせばし」などがあります。家庭でも気をつけましょう。
	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	<b>冬の野菜</b> 冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に糖を蓄えるため、甘く感じます。冬ならではの野菜の甘みを味わってください。
	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	<b>はるみ</b> はるみは、2月から3月が旬の果物です。清見とポンカンとの交配によって、静岡市清水区で誕生したみかんです。
	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	<b>みそおでん</b> だしに生姜、赤みそや砂糖を加えて煮込んだみそおでんは、体が温まります。黒はんぺん、さつまあげなど静岡産の食材が入っています。
	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	<b>ごぼう入りハンバーグ</b> 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	<b>吉野煮</b> 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	<b>みそラーメン</b> 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	<b>パンサンスー</b> 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	<b>野菜の レモンじょうゆ和え</b> 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	<b>カルシウムの働き</b> 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 カレールウ 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)	<b>環境おうえん給食</b>		米		627 22.4 357	<b>環境おうえん給食</b> 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	<b>ひし餅の三色</b> 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	<b>まぐろ油漬</b> 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。