

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
3(月)	大豆入りカレーライス - 麦入り米飯 大豆入りカレー	豚肉 大豆 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 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	939 28.8 449	「節分献立」 今年の節分は2月2日です。節分とは季節の分かれ目のことを意味し、1年に4回あります。今日は節分献立で大豆を使ったカレーとプリンです。 
	牛乳	牛乳					
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング		
	きなこプリン	乳製品 牛乳 きな粉 脱脂粉乳		植物油 脂 水あめ グラニュー糖 砂糖			
4(火)	減量食パン 大豆チョコレート 牛乳	牛乳		パン 大豆チョコレート		768 30.8 487	体を作る食べ物は何かな？ 「豆腐」 豆腐は私たちの筋肉や骨、血液、毛髪などを作るたんぱく質が豊富に含まれています。また大豆を加工して作っているのので、大豆よりも消化がよく吸収しやすくなっています。今日は食べやすいハンバーグにしてみました。 
	豆腐ハンバーグ	植物性たん白 鶏肉 豆腐	たまねぎ	豚脂 でんぶん 砂糖	塩 みりん 酵母エキス 香辛料 中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン		
	野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		
	りんご		りんご				
5(水)	米飯 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ ひじきの炒め煮 いものこ汁	牛乳		米		778 26.5 451	青魚を食べよう「いわし」 いわしは漢字で魚へんに弱いと書いて「鱚」と書きます。非常に鮮度が落ちやすいことからこの名がついたと言われています。 
	ハヤシライス - 米飯	牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト グリンピース	マーガリン じゃがいも 生クリーム	赤ワイン スープストック こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ とんこつスープ フィッシュカルシウム	934 30 444	よくかんで食べよう「カシューナッツ」 ナッツは硬い殻で覆われた木の実のことを指します。今日は亜鉛や鉄などのミネラルたっぷりのカシューナッツを焼いてみました。よくかむと甘みを感じるカシューナッツを味わって食べましょう。
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	こんにやくサラダ	わかめ 白きくらげ 茎わかめ 赤つまた	サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	こんにがりナッツ			カシューナッツ			
7(金)	米飯 牛乳 みそおでん 野菜のからし和え さつまいも入り蒸しパン	牛乳		米		872 30.4 442	昆布を食べよう おでんに欠かせない昆布ですが、日本で食べられている昆布の90%以上は北海道産です。収穫した昆布は太陽の下で干すことで旨味が増し、料理やだしに使われます。和食には欠かせない食材です。 
	豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにやく 大根		じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	もやし キャベツ ほうれん草 にんじん		もやし キャベツ ほうれん草 にんじん	さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉 塩 イースト		
10(月)	カレー南蛮 - うどん カレー南蛮のつゆ	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	924 34.3 414	カレー南蛮 カレー南蛮の「南蛮」は長ねぎを表しています。ねぎの白い部分に多く含まれる香り成分、硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる働きがあります。 
	牛乳	牛乳					
	アーモンドサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	アーモンド じゃがいも マヨネーズ ノンユッグマヨネーズ			
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
12(水)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の煮物 大根の葉入りみそ汁	牛乳		米		905 32.8 493	北沼上小5・6年生の献立 家庭科単元「こんだてを工夫して」の一環で給食の献立を考えてもらいました。旬の大根に着目し、大根の葉のみそ汁に入れました。また、加工品の切り干し大根を使い、大根のおいしさを味わえる献立になっているところがいいですね。 
	さばのみそ			砂糖 でんぶん	発酵調味料		
	油揚げ さつまあげ 豚肉	切干大根 にんじん		砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	豆腐 わかめ みそ	白菜 小松菜 しめじ 大根葉 根深ねぎ			かつおだし		
13(木)	米飯 牛乳 豆腐のごまみそ焼き いか入りおひたし すいとん	牛乳		米		830 35.7 527	ごまの栄養 ごまは、とても小さい種子でありながら、優れた栄養素を豊富に含みます。種皮の色により、白ごま、黒ごま、金ごまの3種類に分けられます。主な成分は脂質で、不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸を多く含みます。また、ごま特有の抗酸化物質「ゴマリグナン」は若返り効果があると注目されています。 
	鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ			ごま でんぶん 砂糖	醤油 みりん		
	いか	ほうれん草 キャベツ			醤油 かつおだし		
	かえり煮干し	にんじん 大根 白菜 ししいたけ 根深ねぎ		すいとん	かつおだし 醤油 酒 塩		
14(金)	減量食パン 牛乳 コーンシチュー ツナサラダ ガトーショコラ	牛乳		パン		840 32.4 481	バレンタイン献立 
	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン		大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	スープストック 塩 こしょう とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ			シーザードレッシング		
	豆乳			砂糖 米粉 植物油	ココアパウダー カカオマス		
17(月)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンサンズー ニラまんじゅう	牛乳		米		894 31.5 591	健康と食べ方 健康や食べ物についての情報があふれる時代ですが、これさえ食べていれば健康になれるというものはありません。食べ物は多くとりすぎれば肥満の原因になり、少なすぎれば命を支えられません。自分に合った食べ方を選んで実行していきましょう。 
	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ		大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉		
	ポークハム	キャベツ きゅうり		春雨	中華ドレッシング		
	こんにやく粉 大豆粉末 豚肉	キャベツ たら ながねぎ にんにく 生姜		小麦粉 砂糖 小麦でん粉 豚脂 米油 ラード	塩 醤油 酵母エキス こしょう		

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
18(火)	米飯 牛乳 黒半ぺんのフライ ツナ入り野菜のごま和え(フェアトレード) 豚汁	牛乳 さば いわし たら 植物性たん白		米	でんぶん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 大豆油 ごま ごま(フェアトレード) 砂糖 じゃがいも	850 32 426	<b>西奈南小6年生の献立 ふるさと給食の日</b> 地場産物の黒半ぺんとツナを献立に取り入れて考えてくれました。豚汁も人参を加えて彩りがよくなるように工夫されています。他にも旬の食材を使い価格が安くなるように考えられています。
19(水)	減量食パン いちごジャム 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 グリーンサラダ はるみ	牛乳 鶏肉 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	パン いちごジャム	醤油 トマトケチャップ スープストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン イタリアンドレッシング	768 29.3 399	<b>旬の果物を食べよう 「はるみ」</b> はるみは、清美とボンカンを交配して育成した品種です。糖度が高く、果肉が大粒で、プチプチと弾けるような食感が特徴です。
20(木)	米飯 牛乳 肉豆腐 いかと野菜のよせ焼き 野菜のレモンじょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	こんにやく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ	米	砂糖 酒 みりん 醤油 塩 発酵調味料 こしょう 醤油 かつおだし	705 25.3 372	<b>栄養満点野菜「ニラ」</b> ニラは滋養強壮効果が高く、昔から漢方薬として食べられてきました。香りのもと「アリシン」は、糖分の分解を促進する効果がある他、胃腸の働きも助けてくれます。特に根元の白い部分にはアリシンが多く含まれます。
21(金)	米飯 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 しずまえかますの磯辺揚げ うの花いり チンゲン菜入りスープ	<b>環境おうえん給食</b> 牛乳 かます アナアオサ	<b>ふじっぴー給食</b> にんじん こんにやく たけのこ 葉ねぎ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ 根深ねぎ	米	環境にやさしいお茶ふりかけ 小麦粉 パン粉 大豆油 大豆油 砂糖 酒 醤油 かつおだし スープストック 塩 こしょう 醤油	839 34.3 489	<b>環境おうえん給食 ふじっぴー給食</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。「環境にやさしいお茶ふりかけ」は有機農業のお茶を使って作られました。
25(火)	米飯 牛乳 肉じゃが 油揚げ入りおひたし 焼きししゃも	牛乳 豚肉	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	米	大豆油 じゃがいも 砂糖 醤油 かつおだし 醤油 かつおだし	843 31.5 519	<b>じゃがいも</b> じゃがいもが日本に伝わったのは、江戸時代といわれています。インドネシアのジャガトラ港から長崎に入ってきました。この港の名前から最初は「じゃがたらいも」、そして「じゃがいも」と呼ばれるようになりました。
26(水)	ラーメン 中華めん 「ラーメンのつゆ」 牛乳 味付ゆで卵 中華サラダ	豚肉 わかめ なる と	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ	中華めん	でんぶん とんこつスープ 中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう 砂糖 ぶどう糖 醤油 塩 かつお節エキス 中華塩味ドレッシング	688 32 430	<b>ラーメン</b> 給食でも人気のラーメンは、ねぎ、生姜、にんにくを煮込んでだしを取ることで始まります。栄養もしっかりと摂れるように野菜や肉などの具材もたっぷり入れて作ります。
27(木)	米飯 牛乳 あじのカレーフライ ツナとチーズ入りおひたし れんこん入り豚汁 おさつスティック	牛乳 あじ 植物性たん白		米	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぶん 大豆油 醤油 かつおだし かつおだし	816 34 376	<b>竜南小6年生の献立</b> 冬に旬をむかえている野菜を使って献立を考えてくれました。ほうれん草、白菜、れんこん、ごぼう…もりだくさんですね。あじのフライは下味にカレー粉を加えて食べやすくしています。
28(金)	ちらしずし 米飯 「ちらしずしの具」 牛乳 厚焼卵 駿河汁 ひなまつりデザート	いか 油揚げ 刻み のり 牛乳 鶏卵 油揚げ いわしのつ みれ 青のりボール 豆腐 みそ 豆乳クリーム	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ さやえんどう 生姜 ほうれん草 大根 葉ねぎ	米	砂糖 醤油 みりん 合せ酢 砂糖 植物油脂 でんぶん 酢 みりん かつおだし 醤油 深層水塩 昆布エキス かつおだし 砂糖 ぶどう糖 植物油脂	890 31.7 491	<b>ひな祭り 献立</b>

※麺類の製造過程で、卵、そば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。

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、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。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めています。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。



学校給食課  
ウェブサイト  
ぜひ見てね!

