

2月きゅうしよくこんだて

令和6年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数18回）

献立作成テーマ：食べ物のひみつを探して
楽しく 食べよう

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうどはたらき			栄養量				
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ				
3	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	25.6	371	2.7	今年、2月2日が節分でした。地球の公転の周期によって、節分が2日になったり、4日になったりするそうです。
		さといもごはん			こめ もちこめ さといも					
		いわしフライ	いわし		あぶら パンこ こむぎこ					
		ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	たけのこ にんじん こんにゃく	あぶら さとう					
		みそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ ねぎ						
		ふくまめ	だいず							
4	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568	23.9	455	2.8	今日のみかんジャムは、県内産のみかんを使って、作られたジャムです。
		しょくパン			パン					
		オムレツ	たまご		さとう あぶら					
		ナポリタンスパゲティ	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかピーマン トマト	あぶら スパゲティ					
		かぶスープ	とりにく	こかぶ こかぶのは にんじん						
		みかんジャム			みかんジャム					
5	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			531	23.4	288	1.8	今日の親子煮は、鶏肉と卵をたくさん使っているので、栄養が豊富です。親子丼のようにして、たくさん食べて下さい。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	さとう					
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり だいこん キャベツ	ごま					
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	24.6	389	2.3	今日の中華炒めの中のターサイは、白菜やチンゲンサイの仲間中国の代表的な冬野菜です。日本でも栽培されるようになり、静岡県が全国で生産量第一位です。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう					
		ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	たけのこ にんじん しいたけ ターサイ はくさい ねぎ しょうが	あぶら さとう でんぷん					
		わかめスープ	わかめ とうふ たまご		ごま でんぷん					
		ふりかけ	ふりかけ							
7	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			548	25.7	286	1.3	すまし汁の中の白いまぐのようなのが「湯葉」です。湯葉は、大豆から作られる食品です。豆乳を加熱して表面にできるまぐが湯葉です。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	ねぎ しょうが	さとう					
		こまつなのびたし		こまつな もやし キャベツ						
		ゆばのすましじる	ゆば	にんじん はねぎ						
		いちごゼリー			いちごゼリー					
10	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655	22.9	359	2.5	今年度のカレーライスは、今月で終わりです。3月はカレーライスの代わりに何が出るか、楽しみにしてして下さい。
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご グリーンピース しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも					
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	とうもろこし きゅうり	はるさめ ドレッシング					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう							
12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635	24.7	406	2.2	今月は、黄な粉揚げパンです。アレルギーで黄な粉を食べられない人は残念ですが、3月は全員が食べられる砂糖だけの揚げパンです。
		あげパン	きなこ		パン あぶら さとう					
		さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも					
		プルーンヨーグルト	ヨーグルト							
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	25.8	306	2.0	今日の果物は、はるみというみかんです。はるみは、清見とポンカンを掛け合わせてできたみかんです。ここ清水区で誕生し、全国に広がりました。今は、愛媛県がはるみの生産量が全国でトップです。
		ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう					
		つみれじる	つみれ とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ	さといも					
		くだもの		はるみ						
14	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593	27.2	295	1.7	じゃがいもの香味揚げは、小麦粉に塩・青のり・ごまを混ぜて、じゃがいもにまぶして揚げました。青のりの風味とごまの香ばしさを味わってください。
		ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース しょうが にんにく トマト	ソフトめん あぶら					
		じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ ごま あぶら					

17	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			579	24.0	375	2.5	味噌おでんは、静岡おでんと違い、甘めの味付けです。ご飯にあう甘い味噌味です。味噌おでんと一緒にご飯もたくさん食べて下さい。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		みそおでん	なまあげ こんぶ とりにく ちくわ さつまあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく しょうが	じゃがいも さとう					
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま					
18	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	24.8	341	2.4	五目豆に入っているごぼうとれんこんは、苦手な人が多いようですが、煮汁がなくなるまで煮込んだので、野菜にしっかり味がしみていると思います。栄養があるおかずなので、残さず食べて下さい。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん					
		ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく	さとう					
		なまあげのみそしる のりつくだに	なまあげ わかめ みそ	たまねぎ						
19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	21.9	469	1.1	今日のお茶ふりかけは、静岡県産のお茶を使って作ったふりかけです。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		すぶた	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン しょうが トマト	でんぷん あぶら さとう					
		あんじんかんでん		みかん パイン もも りんご	あんじんかんでん さとう					
		おちゃふりかけ	ふりかけ							
20	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623	24.3	343	2.1	今日のシチューは、白菜をたくさん使ったシチューです。白菜をよく煮込んで作ったので、白菜の甘みがあるシチューに仕上がっていると思います。
		しょくパン			パン					
		はくさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも あぶら こむぎこ バター					
		もやしとコーンのソテー チョコレートクリーム	ウインナー	もやし とうもろこし	あぶら チョコレートクリーム					
21	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	23.0	318	2.0	今日の果物は、ネーブルオレンジです。オレンジの仲間です。スーパーなどでよく見かけるオレンジは、バレンシアオレンジというオレンジです。ネーブルオレンジの特長は、お尻の部分におへそがあるのが特長です。
		ワカメごはん	わかめ		こめ むぎ ごま					
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん					
		いしかりじる くだもの	さけ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ しょうが	じゃがいも					
25	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	27.1	330	2.9	今月から一年生もパンが付きます。いつもは3月から一年生もパンを付けるようにしていましたが、「すこよく食べるようになったのでパンをつけてほしい」ということで今月から付けることにしました。最初は残菜が多くて心配だったけれど、たくさん食べられるようになって良かったです。
		マーガリンパン			パン マーガリン					
		やきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゆかめん					
		にらたまごスープ	たまご	たまねぎ にら えのきだけ	でんぷん					
		こんぶだいず	こんぶ だいず		さとう					
26	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655	26.4	338	2.2	今日のサラダのパンサンスーに、とうもろこし・きゅうり・キャベツを使っています。ニュースなどで知っていると思いますが、今キャベツの価格がとても上がっています。パンサンスーの野菜の中で、キャベツが一番たくさん使っているのので、残さず食べて下さい。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		マーボーカレーどうぶ パンサンスー	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はねぎ にんにく しょうが	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん					
27	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	24.4	327	1.9	五目きんぴらのじゃがいもは、冷凍のシューストリングポテトを使わずに生のじゃがいもを拍子切りにして作りました。じゃがいもの他にも、ごぼうや人参など切るのにとても手間がかかっているのので、残さず食べて下さい。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		ごもくきんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにやく いんげん しょうが	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま					
		なっとう みそしる	なっとう あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ						
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			565	24.4	333	1.9	今日のサラダに使ったほうれん草は、一年中売られているほうれん草ですが、寒いこの時期にしか出回らない「ちぢみほうれん草」というほうれん草があります。このほうれん草は、葉が肉厚で、甘みがあって美味しいほうれん草です。ぜひ、食べてみて下さい。
		くろパン			パン さとう					
		とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら こむぎこ バター マカロニ					
		ほうれんそうとだいずのサラダ おさつスティック	だいず わかめ こんぶ くきわかめ あかつのまた あおつのまた しろきりんさい	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら さとう おさつスティック					

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。