

2月 きゅうしょくこんだて

令和6年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 18回)



令和6年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「食べ物のみつを探して 楽しく 食べよう」
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみつなど、
給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギーたんぱく質脂質カルシウム食塩相当量	ひとくち一口メモ
		あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ ねつや力になる		
3月	むぎごはん			こめ むぎ	567 kcal 25.7 g 15.2 g 365 mg 1.9 g	2月2日は節分 鬼はイワシのにおいが苦手だそうです。そのため節分にイワシをたべる文化ができました。みんなの心の中にある鬼はどんな鬼？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう みずあめ		
	ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん	さとう		
	きのこのみそしる	とうふ みそ	しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ			
4火	ぶどうパン			ぶどうパン	587 kcal 22.5 g 21.0 g 332 mg 2.4 g	チャウダーは、牛乳仕立てのスープのことで、中に入る材料によって、クラム(貝)チャウダー、コーンチャウダー、ポテトチャウダーと料理名が変わります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぶん		
	コーンサラダ		きゃべつ コーン きゅうり	コーンクリームドレッシング		
	ポテトチャウダー	ベーコン りんごにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ		
5水	むぎごはん			こめ むぎ	551 kcal 19.3 g 15.6 g 524 mg 2.0 g	環境おうえん給食 「環境にやさしいお茶ふりかけ」
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	のり かつおぶし	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん(さば、いわし、たら)		でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら		
	そくせきづけ	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり	ごま		
	じゃがいものみそしる	みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		

環境おうえん給食

5日の給食で使う予定の「お茶ふりかけ」は有機農業で作られました。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。有機農産物を使った給食の日を「環境おうえん給食」として今後提供していきます。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培方法で、土の中の環境や生物の多様性を守ることに繋がります。



6木	マーガリンパン			マーガリンパン	608 kcal 24.4 g 26.6 g 303 mg 2.4 g	食事は主食、主菜、副菜のお皿をそろえることでバランスがよくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのミックスソース	さば みそ		でんぶん あぶら さとう		
	パインサラダ		きゅうり きゃべつ パインアップル	フレンチドレッシング		
	はるさめスープ		もやし たまねぎ テンゲンサイ	はるさめ		
7金	むぎごはん			こめ むぎ	527 kcal 19.7 g 14.1 g 298 mg 1.4 g	五目きんぴらには、スティック状に切ったじゃがいもを揚げたものも入ります。野菜の水分や味を吸っておいしくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにやく あかとうがらし	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら		
	かぶのあまずづけ		かぶ かぶのはっぱ きゅうり	さとう		
10月	げんまいいりパン			げんまいいりパン	569 kcal 25.0 g 19.1 g 574 mg 2.6 g	和風焼きそばは、いつものやきそばに「おでん粉」をかけて作ります。青のりとだし粉の香りを楽しみながら食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ(さば、いわし、あおのり)	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
12水	むぎごはん			こめ むぎ	559 kcal 23.0 g 15.1 g 351 mg 2.2 g	今日はみそ味のおでんです。肉や練り物からもうま味が出て、おいしく仕上がります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそおでん	なまあげ とりにく くろはんぺん ちくわ さつまあげ こんぶ みそ	にんじん だいこん こんにやく しょうが	さとう じゃがいも		
	おひたし	清水産のほうれんそうです	ほうれんそう きゃべつ にんじん			
13木	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	663 kcal 24.7 g 23.8 g 280 mg 2.0 g	☆卒業おめでとう☆ 6の1 リクエストメニュー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
	ナムル	清水産のほうれんそうです	ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら ごま さとう		
6の1 リクエスト	おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	ちゃ	さとう もちごめ れんにゅう じょうしんこ みずあめ		

14 金	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	664 kcal 22.7 g 29.0 g 325 mg 2.1 g	☆卒業おめでとう☆ 6の2 リクエストメニュー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	ソーセージ	たまねぎ にんじん かぶ かぶのはっぱ	じゃがいも		
	6の2 リクエスト	みかんタルト	にゅうせいひん たまご ぎゅうにゅう	みかん		

☆6年生 卒業お祝いリクエストメニュー☆

この春、興津小学校を卒業する6年生に「卒業する前にもう一度食べたい給食」を聞きました。2月13日は6の1、2月14日には6の2のリクエストメニューが出ます。6の3のリクエストメニューは3月に予定しているので、楽しみにしてください。



17 月	マーボーめん(ちゅうかめん)			ちゅうかめん	540 kcal 24.3 g 16.7 g 279 mg 1.8 g	マーボーの餡と、中華麺をじょうずにからめて食べましょう。
	(マーボー)	ぶたにく とろふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゅうかサラダ		きゅうり もやし コーン	ナムルドレッシング		
18 火	むぎごはん			こめ むぎ	603 kcal 22.2 g 21.1 g 292 mg 2.0 g	ふるさと給食の日 「ターサイ」 静岡県はターサイの生産量全国1位です。ターサイってどんな形をしている野菜かな？調べてみよう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい ターサイ	ごまあぶら でんぶん でんぶん さとう あぶら こむぎこ		
	ふるさと給食の日	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが		
	たまごスープ	たまご	たまねぎ しめじ	でんぶん		
19 水	むぎごはん			こめ むぎ	580 kcal 23.5 g 20.4 g 344 mg 1.8 g	塩昆布は、昆布を砂糖やしょうゆで煮詰めて塩を吹かせたものです。今日はゆでた白菜と和えます。昆布の食感や香りも味わえますね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		
	つみれじる	いわしのつみれ(いわし、たら、だ いず) あぶらあげ	しいたけ にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ			
20 木	こくとうみつパン			こくとうみつパン	557 kcal 24.8 g 19.4 g 327 mg 2.5 g	旬の食べ物「かぶ」 スープや漬物、みそ汁、煮物など、いろいろな料理に活用できます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト	あぶら パター 小むぎこ マカロニ		
	かぶのスープ	ベーコン	かぶ かぶのはっぱ にんじん			
21 金	むぎごはん			こめ むぎ	527 kcal 20.2 g 15.2 g 288 mg 1.8 g	北海道の郷土料理 「石狩汁」 実だくさんのみそ汁に、北海道の特産物である鮭を入れて煮込んだ料理です。
	のりのつくだに	のり ひじき にぼし かつお		さとう みずあめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	いしかりじる	さけ とろふ みそ	しょうが はくさい だいこん しめじ ねぶかねぎ			
25 火	ぶたどん(むぎごはん)			こめ むぎ	542 kcal 22.3 g 14.3 g 291 mg 1.6 g	けんちん汁は、油で野菜を炒めてから出汁で煮込んで作ります。今日はみそ仕立てのけんちん汁です。
	(ぶたどんのぐ)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とろふ みそ	ごぼう にんじん だいこん	さとも ごまあぶら		
26 水	むぎごはん			こめ むぎ	558 kcal 25.4 g 15.7 g 295 mg 1.6 g	親子煮は、「親」の鶏肉と「子」の卵にたまねぎやたけのこなどの野菜がたっぷりはいっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん みつば	さとう		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう		
27 木	メンチカツバーガー(パン)			パン	513 kcal 18.5 g 19.9 g 301 mg 2.3 g	メンチカツとキャベツをパンにはさんで食べましょう。
	(メンチカツ)	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ	ばんこ でんぶん さとう あぶら こむぎこ		
	(きゃべつ)		きゃべつ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトスープ		たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん	じゃがいも		
28 金	カレーライス(むぎごはん)			こめ むぎ	616 kcal 21.3 g 17.6 g 362 mg 1.9 g	カレーやかつ丼、ラーメン、パスタなどの一品料理は、サラダを付け足すと栄養バランスがよくなります。
	(カレー)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	カレーウ あぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスローサラダ		きゅうり コーン きゃべつ	コールスロドレッシング		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 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。

注意
○ 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。
○ パンの製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

有機農業ってなに??



有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。

