

2月

給食こんだて表 (中学校)

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
しよっぴんくん



★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	中学校	Cブロック	西島学校給食センター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	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		
3 (月)	白菜のあんかけ丼 (米飯、白菜のあんかけ丼の具)	豚肉 なた	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 でんぶん ごま油	酒 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 オイスターソース こしょう フィッシュカルシウム	旬の野菜 白菜 白菜は、寒い冬に特に甘みが増しておいしくなります。ビタミンを多く含むので、かぜの予防にもぴったりです。
	牛乳	牛乳				848
	肉団子の甘酢あん	鶏肉	たまねぎ	パン粉 砂糖 なたね油	醤油 酢 トマトケチャップ	32.7
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油	436
4 (火)	米飯	節分献立		米		節分 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				760
	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	31.3
	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	428
	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	
5 (水)	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	のっぺいうどん のっぺい汁のように、汁にでんぶんでとろみをつけているので、冷めにくく、食べる時体を温める効果があります。
	牛乳	牛乳				746
	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	34.0
	ヨーグルト	ヨーグルト				405
6 (木)	米飯	ふるさと給食の日		米		手作りふりかけ 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	755
	牛乳	牛乳				29.2
	じゃがいものそぼろ煮	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	338
	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	
7 (金)	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 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こしょう カレー粉 フィッシュカルシウム	麦入り米飯 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させ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				878
	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	28.6
	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	498
10 (月)	減量食パン			パン		えびカツ 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「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				828
	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	34.7
	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	506
12 (水)	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 フィッシュカルシウム	
	米飯			米		812
	牛乳	牛乳				31.0
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩	422
	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		
13 (木)	米飯			米		冬の野菜 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	812
	牛乳	牛乳				35.9
	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	432
	即席漬け	塩昆布	キャベツ		塩	
14 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		はるみ はるみは、2月から3月が旬の果物です。清見とポンカンの交配によって、静岡市清水区で誕生したみかんです。
	牛乳	牛乳				758
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ		28.8
	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	433
	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			

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C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			米		833	みそおでん だしに生姜、赤み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				34.4	
	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 こんにゃく 生姜	砂糖 じゃがいも	醤油 かつお節	531	
	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			
18 (火)	米飯			米		711	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				28.0	
	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 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん	447	
	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		
19 (水)	かつおそばろ丼 (米飯、かつおそばろ丼の具)	かつお油漬	生姜 グリンピース	米 砂糖	醤油 酒	900	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ぶんで、その産地、奈良県の吉野に由来する料理名です。給食では、じゃがいものでんぶんでとろみをつけています。
	牛乳	牛乳				38.2	
	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 でんぶん	酒 塩 醤油 かつお節	310	
	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		
	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	876	
20 (木)	牛乳	牛乳				34.3	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温まります。野菜がたくさん入っています。
	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	311	
	春巻	鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ	小麦粉 砂糖 でんぶん 春雨 大豆油	醤油 塩		
	米飯			米		838	
21 (金)	牛乳	牛乳				31.3	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。
	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 でんぶん	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム	690	
	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 でんぶん	塩		
	米飯			米		810	
25 (火)	牛乳	牛乳				31.2	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。
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん		370	
	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 でんぶん	かつお節 塩 醤油		
	減量食パン			パン		721	
26 (水)	牛乳	牛乳				26.9	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はなく、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。
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		砂糖 でんぶん 大豆油	酢 塩	361	
	じゃがいものカレースープ	ベーコン ウィンナー	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				
	米飯			米		815	
27 (木)	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	28.3	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。
	牛乳	牛乳				475	
	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	フィッシュカルシウム		
	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		
	ちらしずし (米飯、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	865	
28 (金)	牛乳	牛乳				30.2	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。
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油 だんぶん	酢 醤油 塩	432	
	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			
	ちらしずし						

★表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、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。