



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
3日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	613 26.2 564 1.9	今年の節分は2月2日です。節分では、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを飾り、豆まきをする風習があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのみぞれに	いわし	だいこん	さとう でんぶん		
	きりぼいだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん とうもろこし グリーンピース	あぶら さとう		
	すましじる	どうふ わかめ	えのきだけ ほうれんそう			
ふくまめ	だいず					
4日 (火)	げんまいりやまがたしよくパン ブルーベリージャム			げんまいり しょくパン ブルーベリージャム	602 23.2 315 2.1	とり肉のトマト炒めは、とり肉とトマトを煮込んで作ります。とり肉の栄養は体をつくるもとになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくにくにトマトいため	とりにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	かぶのスープ		にんじん かぶ かぶのは チンゲンサイ			
5日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	623 26.6 400 1.9	ナムルは、朝鮮半島の家庭料理の一つです。もやしやほうれん草などの野菜を和えて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
	さつまいもスティック			さつまいも あぶら さとう		
6日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	601 20.4 561 2.1	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お茶ふりかけのお茶は有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおけずりぶし のり	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				
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃん	あぶら でんぶん さとう パンこ こむぎこ		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ			
みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら			
7日 (金)	ナン			ナン	647 27.3 419 2.3	ドライカレーは、肉とたくさんの野菜を使って作ります。ナンにつけながら食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース りんご	あぶら		
	キャベツとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
10日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	646 25.9 339 1.9	ほうれん草は冬が旬の野菜です。1年中見かけますが、今の時期の方が栄養もたくさんです。
	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 グリンピース	さとう		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま		
チョコたいやき	たまご		こむぎこ さとう あぶら ココア 生クリーム			
12日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	614 24.2 289 2.3	ターサイは冬に旬を迎える野菜で、主に静岡県西部で栽培されています。体の調子を整える働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ		
	ターサイのちゅうかいのため	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい ターサイ	あぶら かたくりこ		
	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ えのきだけ	かたくりこ		
13日 (木)	メンチカツバーガー (げんまいりバーガーパン、メンチカツ、ポイルキャベツ、ソース)	とりにく ぶたにく だいず たまご	キャベツ たまねぎ	げんまいり バーガーパン あぶら パンこ でんぶん さとう	648 21.8 424 2.6	白菜は冬が旬の野菜です。ビタミンや食物繊維など、体の調子を整える働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいスープ		はくさい にんじん チンゲンサイ	はるさめ かたくりこ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
14日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	593 23.4 375 2.1	寒い日が続くこの時期は、あつあつのおでんがおいしい季節です。みそおでんはいつもと違い、みそで味付けしています。
	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 ちくわ くろはんぺん さつまあげ みそ	だいこん こんにゃく しょうが	さとう じゃがいも		
	かぶのあまぎづけ		かぶ かぶのは	さとう		
はるみ		はるみ				

★小学校の給食室では待機調理員を募集しています。詳しくは学校までお問い合わせください。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
17日 (月)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	665 25.9 347 2.4	6年2組さんが考えてくれた献立です。みんなが好きなメニューを選びました。具を多くし、彩を意識しました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん	あぶら		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな えのきだけ	じゃがいも		
	いちごとみかんのゼリー		みかん いちご	さとう		
18日 (火)	きなこあげパン	きなこ		ねじりパン さとう	650 24.9 374 1.7	きなこは、いった大豆を粉にして作られます。そのため、大豆由来の栄養がたくさん入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも		
	あまなつみかん		あまなつみかん			
	あじつけにぼし	にぼし		さとう		
19日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	649 25.5 348 2.0	さばは秋から冬に旬を迎えます。体をつくるものになるたんぱく質や血をサラサラにする脂質などの栄養が含まれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのてりやき	さば	しょうが			
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな はねぎ			
20日 (木)	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	588 23.0 292 2.2	チンゲン菜は主に静岡県西部でたくさん作られています。シャキシャキした食感が特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら		
	にくだんごのスープ	にくだんご	しいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ	はるさめ		
21日 (金)	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	610 26.5 412 2.6	1年中見かけるにんじんですが、秋から冬に旬を迎えます。彩をよくし、体の調子を整える働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ えのきだけ			
	チーズ	チーズ				
25日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	582 28.5 367 2.0	京みそは、京都で生まれたみそです。炊いたんは、京都の郷土料理で、「炊いたんもの」、「煮たもの」という意味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのさいきょうやき	さわら さいきょうみそ	しょうが	さとう		
	たいたん	あぶらあげ	だいこん みずな	さとう		
	ゆばのすましじる	とうふ かまぼこ ゆば	みつば ほうれんそう			
26日 (水)	くろぎとうパン			ロールパン くろぎとう	637 23.7 384 2.3	6年1組さんが考えてくれた献立です。寒いのでシチューにしました。シチューには体の調子を整える野菜をたくさん入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー カリフラワー	あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム		
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		
27日 (木)	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにやく しょうが ねぎ	こめ むぎ さとう	596 27.2 372 1.9	はるみは清水区で生まれたかんきつ類です。皮が薄く果肉がジューシーなところが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな はねぎ			
	はるみ		はるみ			
28日 (金)	みそラーメン	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	640 24.8 301 2.5	給食のみそラーメンでは、野菜をたくさん入れて栄養いっぱいにして作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん こむぎこ		
	いちごゼリー		いちご	さとう		

注意!!

- ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ※麺類の製造過程でそば、卵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、牛肉、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。
- ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
- ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
- ※栄養価は3・4年生の数値です。

