

令和6年度2月 給食献立表

静岡市立清水有度第一小学校

令和6年度静岡市学校給食献立作成テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

連日寒い日が続く、風邪やインフルエンザなども流行っているようです。よく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休みましょう。健やかな心と体は規則正しい生活からつくれます。

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日 米と牛乳は100%県産です。この日、それ以外の食品で県内生産・加工されているものは、献立名や材料名の前に〇がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 カルシウム 塩分	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしき ととのえる	きいろ ねつやかの もとになる				
3	月	むぎごはん			こめ むぎ		619	【節分】 今年は、2月2日が節分です。そこで、3日は節分献立にしました。昔の人は病気を鬼にたとえ、豆を投げて鬼を追い払おうとしました。また玄關には鬼が入ってこないよう、鬼が嫌いな「いわし」の頭を「ひいらぎ」に刺して飾っておいたそうです。節分は無病息災を願う行事です。	
		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	とuringい	しょうゆ こんぶだし			27.5
		きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこんきりぼし にんじん	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのきたけ しいたけ ねぶかねぎ		かつおのもと			508
あられいりせつぶんまめ	だいたい あおさ		もちこめ さとう	しょうゆ	2.3				
4	火	むぎごはん			こめ むぎ		609	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。先月に続き、今月もランキング上位に入った料理を出していきます。今回の揚げパンは、お茶パンを揚げて砂糖をまぶしてあります。お茶の色と香りが楽しめます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ	ごまあぶら さとう でんぷん	ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ みりん			23.5
		パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す			398
さつまいもスティック			さつまいも さとう しょうぶつゆし		1.8				
5	水	あげパン(おちやパン)		りよくちやこ	パン さとう あぶら		568	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。先月に続き、今月もランキング上位に入った料理を出していきます。今回の揚げパンは、お茶パンを揚げて砂糖をまぶしてあります。お茶の色と香りが楽しめます。	
		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 あぶら でんぷん	すしお			23.5
		ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ はくさい	じゃがいも	とりがらスープ しお こしょう コンソメ			371
あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう でんぷん ごま	しお	2.2				
6	木	むぎごはん			こめ むぎ		653	【6年1組の献立】 6年1組で選ばれた献立です。和食で栄養バランスも整っています。冬を意識して、旬の食材を使っています。また、地産地消を意識して、地元産の食材も使った献立です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ みりん さけ			27.8
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう すりごま	しょうゆ			374
		とんじる	〇ぶたにく とうふ 〇みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく 〇はねぎ	じゃがいも	〇かつおのもと			
おちやくリームだいふく	しろいんげんまめにゅうせいひん	〇りよくちや	さとう もちこ しょうしんこ しょうぶつゆし みずあめ		1.6				
7	金	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		652	【静岡市学校給食課ウェブサイト】 静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や給食レシピ、食育ニュース、食育学習コンテンツなどが掲載されています。二次元コードから検索してみてください。	
		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 いわしのにぼし さぼふし	キャベツ にんじん もやし しょうが	むしめん あぶら	ソース しお こしょう			27.5
		チンゲンサイのスープ	とりにく	はくさい チンゲンサイ たけのこ		コンソメ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ			601
ヨーグルト	ヨーグルト				2.5				
10	月	むぎごはん			こめ むぎ		548	【環境おうん給食】 13日の給食で使う予定のお茶ふりにけに使われている抹茶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組を始めています。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法で、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。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		タアサイのちゅうかいため	ぶたにく	はくさい タアサイ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが	あぶら でんぷん	しょうゆ さけ ちゅうかスープ オイスターソース しお こしょう			21.1
		しゅうまい	ぶたにく しょうぶつ せいたんぱく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう しょうぶつゆし	しょうゆ しお ぎょかいエキス			297
にらたまスープ	たまご	たまねぎ にら しめじ	でんぷん	とりがらスープ コンソメ しお こしょう	2.0				
12	水	むぎごはん			こめ むぎ		586	【環境おうん給食】 13日の給食で使う予定のお茶ふりにけに使われている抹茶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組を始めています。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法で、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。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ はねぎ ねぶかねぎ たけのこ にんじん	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ちゅうかスープ さけ トウバンジャン オイスターソース しょうゆ			20.8
		だいこんときゅうりのあまずあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ			445
みかんゼリー		みかん	とuringい		2.2				
13	木	むぎごはん			こめ むぎ		582	【環境おうん給食】 13日の給食で使う予定のお茶ふりにけに使われている抹茶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組を始めています。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法で、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。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かんきょうにやさしいおちやふりかけ	かつおぶし のり	〇まっチャ	いりごま さとう こむぎこ	しょうゆ しお			21.7
		みそおでん	なまあげ とりにく 〇くろはんぺん 〇みそ 〇ちくわ	だいこん しょうが こんにやく にんじん	さとう じゃがいも	みりん しょうゆ 〇かつおのもと			567
		ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう		しょうゆ 〇かつおのもと			2.0
ぼんかん		〇ぼんかん							



日	曜日	献立表 =ふるさと給食の日	おな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとなる				
14	金	まるがたパン	パンにはさんでたべよう				658	【6年2組の献立・バレンタイン献立】 14日は、6年2組で選ばれた献立です。パンにハンバーグやポテトサラダをはさんで食べるセルフサンドにしてみました。低学年を中心に作る楽しさを感じる献立になっています。また、バレンタイン用にハンバーグとチョコプリンをハートの形にしています。献立を考えてくれた人の愛を感じますね。	
		ハートのハンバーグ	とりにく ぶたにく だいたず	たまねぎ にんにく しょうが	どうるい しょうぶつゆ し じゃがいも	しお ケチャップ ソース デミグラスソース	24.4		
		ポテトサラダ		どうもろこし きゅうり	じゃがいも マヨネーズ さとう	す しお こしょう	363		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう	2.4		
		ハートのチョコプリン	とりにく		どうるい ココア でんぶん				
17	月	むぎごはん			こめ むぎ		564		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	しょうが	さとう	みりん さけ	30.6		
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな しめじ		しょうゆ かつおのもと	371		
		ゆばのすましじる	とうふ かまぼこ ゆば	ほうれんそう		かつおのもと しょうゆ しお さけ	1.7		
18	火	むぎごはん			こめ むぎ		661	【6年3組の献立】 18日は、6年3組で選ばれた献立です。冬の食材を上手に使ってくれました。彩りにも気を配り、食欲のそそられる献立になっています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ	24.8		
		ふゆキャベツのサラダ		キャベツ にんじん もやし		ドレッシング	376		
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ だいこん ほうれんそう		かつおのもと	1.8		
19	水	むぎごはん			こめ むぎ		582	【せんべい汁】 青森県八戸市(はちのへし)の郷土料理です。せんべい汁用のせんべいを割り入れ煮こみます。せんべいに汁がしみておいしくなります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのみそに はくさいづけ	さば みそ しおこんぶ	はくさい にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぶか ねぎ	さとう でんぶん ごま		25.0 322		
		せんべいじる	とりにく とうふ		かやきせんべい	しお しょうゆ かつおのもと	1.9		
		ロールパン			パン				
20	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592		
		ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ	あぶら バター ごま ぎこ マカロニ	ケチャップ ソース	26.2		
		かぶのスープ	ベーコン	かぶ にんじん		とりがらスープ コンソメ さけ しょうゆ しお	324		
		かたぬきレアチーズ	にゅうせいひん	いちご レモン	さとう		2.5		
21	金	むぎごはん			こめ むぎ		582	【ふじっぴー給食・富士山の日】 2月23日は富士山の日です。2009年に静岡県条例で定められました。富士山について学び、考え、想いを寄せる日です。静岡県では、この富士山の日前後に「ふじっぴー給食」を実施しています。静岡県の子どもたちに静岡県でとれる食べ物のよさを知ってもらい、地場産物の使用率を高めるために実施しています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		〇かつおコロッケ	〇かつお だいたず	たまねぎ	じゃがいも さとう パン こ ごまぎこ でんぶ ん あぶら	しょうゆ しお こしょう	17.7		
		わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ		ドレッシング	319		
25	火	はくさいのスープ	とりにく	はくさい にんじん 〇もやし 〇たけのこ	でんぶん	〇とりがらスープ コンソメ しお こしょう	1.5		
		りんごパン		りんご	パン さとう		560		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		トマトオムレツ	たまご だいたず	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	トマトケチャップ しお す ブイヨン こしょう	21.3		
26	水	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこ し		ドレッシング	337		
		クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも	ホワイトルウ ワイン とり がらスープ こしょう コン ソメ	2.6		
		むぎごはん			こめ むぎ		628		
26	水	カレー	ぶたにく しろいんげ んまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム り んご	あぶら じゃがいも	ワイン こしょう カレール ウ スープストック ソース チャツネ ケチャップ	23.4		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング	382		
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				2.1		
27	木	ピビンバ(むぎごはん)			こめ むぎ		607	【6年2組の献立】 6年2組で選ばれた献立です。海外の料理が楽しめるように韓国料理にしてみました。ピビンバは、人気のある料理ですね。また、地元清水のはるみをデザートにつけてくれました。はるみは「きよみ」と「ボンカン」をかけ合わせてできた清水生まれの果物です。	
		ピビンバ(ピビンバのぐ)	ぎゅうにく	にんにく ほうれんそう にんじ ん もやし	ごまあぶら ごま さ とう	しょうゆ さけ とうがらし	25.4		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかめスープ	わかめ とうふ たま ご	たまねぎ	でんぶん	とりがらスープ ちゅうか スープ しょうゆ しお こ しょう	371		
28	金	はるみ		はるみ			1.8		
		みそラーメン(ちゅうかめん)			ちゅうかめん		623		
		みそラーメン(スープ)	やきぶた うずらたま ご なた わかめ みそ	もやし しなちく とうもろこ し ねぶかねぎ しょうが にんに く	でんぶん	ちゅうかスープ とりがら スープ こしょう	25.4		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
28	金	ちゅうかサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ	ドレッシング	309		
		ごまだんご	いんげんまめ あず き		こめ こごま さとう ラード		2.5		

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。 ※パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
 ※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。 ※材料の都合により、献立内容や産地が一部変更になる場合もあります。
 ※学校給食センターや小中学校の調理室では調理員を募集しています。有度一小有募集です。 ※イラスト出典: 健学社 少年写真新聞社