










2月 給食献立表



給食レシビを公開しています！



日(曜)	献立	中学校	Aブロック	梅ヶ島小中学校		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
		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0を多く含む	主にカやエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
3 (月)	米飯			米		756	節分献立
	牛乳	牛乳				28.0	
	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 みりん 醤油 かつおだし 酒	410	
	大豆の磯煮	大豆 ひじき	しいたけ にんじん いんげん	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし		
みそ汁	油揚げ みそ	たまねぎ 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし			
4 (火)	米飯			米		771	世界の料理 「韓国」
	牛乳	牛乳				28.8	
	クッパ	豚肉 豆腐 鶏卵	にんにく 大根 しめじ 白菜 にはら キムチ	大豆油	酒 塩 こしょう 中華スープの素 醤油 とりがらスープ	435	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
杏仁かん	牛乳 寒天	みかん		砂糖			
5 (水)	減量食パン			パン		781	ふるさと給食 「ブロッコリー」
	牛乳	牛乳				29.6	
	オムレツ	鶏卵	たまねぎ えのきたけ	大豆油 砂糖 でんぶん	トマトケチャップ 酢 中濃ソース 塩	398	
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズ			
クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン こしょう コンソメスープの素 塩			
6 (木)	米飯			米		776	血液を作る 食べ物 「あさり」
	牛乳	牛乳				27.6	
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおだし みりん 酒 フィッシュカルシウム	439	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ごまドレッシング		
あさりの佃煮	あさり佃煮						
7 (金)	麦入り米飯			米 麦		897	よくかんで あごを きたえよう
	牛乳	牛乳				26.7	
	カミカミカレー	豚肉 いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウ 中濃ソース フィッシュカルシウム トマトケチャップ	402	
	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング		
パインアップル缶		パインアップル					
10 (月)	米飯			米		779	旬の食べ物 「ほうれん草、 大根」
	二色丼	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 枝豆	砂糖 植物油	醤油 酒 塩	33.1	
	牛乳	牛乳				382	
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 にんじん	アーモンド 砂糖	醤油		
けんちん汁	鶏肉 豆腐	こんにゃく しいたけ 大根 葉ねぎ	大豆油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩			
12 (水)	うどん			うどん		779	旬の食べ物 「はるみ」
	牛乳	牛乳				33.9	
	のっぺうどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム みりん 塩	482	
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ油漬 ひじき	キャベツ れんこん はるみ	ごま マヨネーズ	醤油		
13 (木)	米飯			米		893	ごま油の香りを 楽しもう
	牛乳	牛乳				32.3	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 テンメンジャン 醤油 オイスターソース トウバンジャン 赤唐辛子粉	614	
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
揚げぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぶん 砂糖 小麦粉 大豆粉 大豆油	醤油 塩			
14 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		849	旬の食べ物 「小かぶ、白菜」
	牛乳	牛乳				32.5	
	ハート型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜 しめじ	豚脂 砂糖 大豆油	トマトケチャップ 塩 中濃ソース	593	
	ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ		
プリンタルト	乳製品 脱脂粉乳 鶏卵		小麦粉 砂糖 マーガリン	塩			

日(曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力やエネルギーのものになる	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
17 (月)	米飯	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	米		820 33.1 336	骨や歯を丈夫にする食べ物「生揚げ」 
	牛乳	牛乳					
	白菜のあんかけ丼	豚肉 ちくわ 生揚げ	生姜 にんにく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース		
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
18 (火)	米飯			米		759 30.5 375	ふるさと給食「大根、もやし、こんにやく」 
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 黒半べん さつまあげ みそ	こんにやく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	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		
19 (水)	米飯			米		741 27.4 456	目を守る食べ物「にんじん、ほうれん草」 
	牛乳	牛乳					
	切干大根入りピビンバ	牛肉	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし	ごま油 砂糖 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂 でんぶん	酢 みりん 醤油 かつおだし 塩		
	わかめスープ	わかめ 豆腐	チンゲンサイ とうもろこし 根深ねぎ	春雨	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
20 (木)	減量食パン			パン		769 31.1 356	ふるさと給食「黒半べん」 
	牛乳	牛乳					
	黒半べんのフライ	黒半べん		パン粉 小麦粉 コーンフラワー 大豆油 でんぶん	塩		
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	たまねぎ しめじ 黄ピーマン	大豆油 スパゲッティ	コンソメスープの素 塩 こしょう トマトケチャップ		
	野菜スープ	鶏肉	にんじん ほうれん草 白菜 いんげん		塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素 とりがらスープ		
21 (金)	米飯			米		728 26.5 511	体を作る食べ物「豚肉、焼き豆腐」 
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにやく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	黄桃缶	黄桃					
25 (火)	米飯			米		759 33.1 433	大川小献立 
	牛乳	牛乳					
	あじの竜田揚げ	あじ	生姜 にんにく	でんぶん 大豆油	酒 醤油		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ 葉ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 塩		
26 (水)	米飯			米		813 33.5 464	だしを味わおう 
	牛乳	牛乳					
	照り焼きハンバーグ	鶏肉	たまねぎ	パン粉 でんぶん 牛脂 砂糖	醤油 酢 みりん かつおだし 塩		
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しめじ 大根 小松菜 根深ねぎ		かつおだし		
27 (木)	中華めん			中華めん		822 32.5 327	体をあたためる料理「みそラーメン」 
	牛乳	牛乳					
	みそラーメン	豚肉 なたと みそ	生姜 にんにく にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん	とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 醤油 酒 こしょう		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
	肉まん	豚肉	たまねぎ たけのこ しいたけ 生姜	小麦粉 砂糖 ラード パン粉 でんぶん ごま油	醤油 イースト 塩 こしょう		
28 (金)	米飯			米		736 27.6 424	環境おうえん給食 
	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		
	牛乳	牛乳					
	大根のそぼろ煮	豚肉 生揚げ	大根 枝豆 にんじん しいたけ	大豆油 里芋 でんぶん 砂糖	酒 醤油		
	こんにやくサラダ		サラダこんにやく 小松菜 キャベツ		和風ごまドレッシング		
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 かつおだし 塩		

☆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、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ☆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。
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。 ☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。 ☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。
 ※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、
 ワークシート集(全国学校給食協会)、「子ども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。