



令和6年度

2月 こんだてひょう

静岡市学校給食年間献立作成テーマ

食べ物のひみつを探して楽しく食べよう

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あか	みどり	きいろ		
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
3	月	さといもごはん			こめ もちごめ さといも ごま	600 27.5 17.2 2.6	節分 今年は2月2日が「節分」です。節分には炒った大豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまきます。豆まきの豆やいわしのにおいて、鬼を追い払うことが出来ます。
		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	さとう でんぷん		
		きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん	さとう あぶら		
		きのこじる	とうふ みそ	えのきだけ しめじ しいたけ ねぶかねぎ			
		せつぶんふくまめ	だいず		さとう こむぎこ こくとう あぶら		
4	火	むぎごはん			こめ むぎ	599 25.7 19.4 2	麻婆豆腐は、人気の献立です。本場の麻婆豆腐はとても辛いですが、給食では、甘口で食べやすくなっています。ヘルシーで栄養素たっぷりの豆腐をたくさんとることが出来ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら さとう でんぷん		
		ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま		
5	水	ぶどうパン		ぶどう	パン さとう	585 27.6 20 2.9	12月頃から、たくさんの人が残さずに食べられるようになってきました。今の学年の量をしっかり食べて、次の学年でも残さず食べられるように準備をしましょう。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ぶたにく いか あおのり けずりぶし	キャベツ もやし にんじん しょうが	ちゅうかめん あぶら		
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ			
		ヨーグルト	ヨーグルト				
6	木	むぎごはん			こめ むぎ	596 20.3 18.6 1.5	かぶのあまずづけのかぶは、根の白い部分だけでなく、葉も使います。葉には、ビタミンAなど風邪を防ぐ働きをする栄養素が含まれ、見た目の彩りもよくてくれます。
		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	じゃがいも さとう ごまあぶら		
		かぶのあまずづけ		かぶ きゅうり	さとう		
7	金	しょくパン			パン	558 22.8 21.3 2.3	冬の鍋物に欠かせない白菜。水分の多い野菜ですが、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。クリームシチューには、白菜の栄養素が溶け出ているので、残さずいただきます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はくさいのクリームシチュー	とりにく チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース	じゃがいも なまクリーム		
		ほうれんそうとだいずの サラダ	だいず	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	わふうにゅうかドレッシング		
		みかんゼリー	みかん	さとう			
10	月	むぎごはん			こめ むぎ	600 23.8 18.7 2.2	環境おうえん給食 ふるさと給食の日 市内で作られた有機茶を使用したふりかけと静岡ならではの食材、黒はんぺんを使った黒はんぺんフライが登場します。 
		かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	けずりぶし のり	まっチャ	ごま さとう こむぎこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら		
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま		
とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく はねぎ	さといも				
12	水	むぎごはん			こめ むぎ	585 23.8 17.7 1.7	「パンサンスー」は中国の料理です。「パン」は中国語で「和える」という意味で「サン」は数字の3のことです。「スー」は、糸のように細くせん切りにするという意味があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく うずらたまご	もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん		
		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		
13	木	むぎごはん			こめ むぎ	601 25.5 21.5 1.9	「青森の料理」 せんべい汁は青森県八戸市の郷土料理です。「かやき煎餅」という鍋や、汁ものに入れて使う煎餅を使用します。味わってみましょう。
		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		
		はくさいづけ	こんぶ	はくさい	ごま		
		せんべいじる	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぶかねぎ こんにやく	かやきせんべい		
14	金	ロールパン			パン	611 23.6 24.8 2.6	チャウダーは、アメリカ合衆国のスープの一種です。魚介類、じゃがいも、ベーコン、クリームなどを入れて煮込んだ具だくさんのスープ。二枚貝(クラム)を入れるとクラムチャウダーになります。
		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 さとう あぶら でんぷん		
		はなやさいサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー	マヨネーズ さとう		
		クラムチャウダー	あさり ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも		
		チョコプリン	とうにゅう		さとう ココア でんぷん		

17	月	しょくパン			パン	594 23 23.6 2.4	寒い日でも、牛乳を飲んで、カルシウムが摂れるように、今日はコーヒーシロップをつけました。コーヒーシロップは、ストローの差込口から差し込んで、よく混ぜてから飲みましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーヒーシロップ			さとう		
		とりにくのミックスソース	とりにく だいず みそ		でんぷん じゃがいも あぶら さとう		
		パインサラダ		きゅうり キャベツ 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 チンゲンサイ	はるさめ				
18	火	むぎごはん			こめ むぎ	566 22.7 14.5 2.3	給食では静岡おでん、洋風おでん、夏おでんなどいろいろなおでんが登場します。今日は、みそが入ったみそおでんです。静岡おでんとの違いを探してみましょう。
		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 くるはんべん さつまあげ 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		
		ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
19	水	みそラーメン ちゅうかめん ラーメンつゆ			ちゅうかめん	606 27.1 21.4 2.7	今日の給食はみそラーメンにしました。ラーメンのつゆに、麺と、ターサイ炒めを入れて食べてみましょう。
		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 にんじん たけのこ しいたけ ほうさい タアサイ	でんぷん		
		シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ		
20	木	むぎごはん			こめ むぎ	566 27.9 17 2	「京都の献立」 西京焼きとは、西京みそという京都の白みそに漬け込み、焼いた料理です。今日は、春を告げる魚と呼ばれている鯖を西京焼きにしました。味わってみましょう。
		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 みそ	しょうが	さとう		
		ごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごま		
		ゆばのすましじる	とうふ かまぼこ ゆば	みつば			
21	金	カレーライス むぎごはん カレールウ			こめ むぎ	600 20.9 17.4 1.7	今年度の給食も残り少なくなってきました。今の学年の量を食えることが出来るようになりましたか。残さず食べるようにしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら じゃがいも		
		コールスローサラダ		とうもろこし きゅうり キャベツ	コールスロードレッシング		
25	火	ぎゅうどん むぎごはん ぎゅうどんのぐ			こめ むぎ	552 23.2 13.6 1.9	水が冷たい季節ですが、ウイルスから体を守るために、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首までしっかり洗いましょう。そして、清潔なハンカチでしっかりふきましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう		
		みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
26	水	むぎごはん			こめ むぎ	568 29.1 16.7 2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき	さけ		じゃがいも		
		みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はだいこん はねぎ			
27	木	メンチカツバーガー パン			パン げんまい	621 23.4 23.1 2.8	メンチカツバーガーは、バーガーパンに、メンチカツとポイルキャベツを上手にはさんで食べましょう。「はるみ」は、「清見」と「ポンカン」を掛け合わせてできた新品种です。プチプチとした食感、は、「はるみ」独特のもの。取扱期間が短く、市場に出回る量も限られているため、貴重な柑橘(かんきつ)です。
		メンチカツ	とりにく ぶたにく らんぼく	たまねぎ	パンこ でんぷん あぶら		
		ポイルキャベツ		キャベツ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	じゃがいも		
しみずのはるみ		はるみ					
28	金	むぎごはん			こめ むぎ	575 24 16.7 1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん いんげん	さとう		
		きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま		

- ※ めん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。
- ※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。
- ※ 食材の使用については安全確認に努めています。
- ※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。
- ※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ 「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。

環境おうえん給食

有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使わず、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。できるかぎり環境のことを考えた栽培法です。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。

2月10日 環境にやさしいお茶ふりかけ

