



2月 給食こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

令和7年2月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数17回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか 血や骨や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
3	月	むぎごはん			こめ むぎ	618	23.0	415	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぷん あぶら さとう ごま				
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな					
		みそけんちんじる	とうふ みそ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも ごまあぶら				
		ふくまめ	だいず	にんじん ねぎ					
4	火	げんまいパン			パン げんまい	579	20.7	309	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		メンチカツ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		ポテトスープ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん コーン	じゃがいも				
5	水	むぎごはん			こめ むぎ	604	26.6	403	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ	でんぷん さとう ごまあぶら				
		もやしとニラのソテー		しょうが にんにく					
				もやし キャベツ なら	あぶら				
6	木	しょくパン			しょくパン	629	29.0	371	2.3
		いちごジャム		いちご	さとう				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも マヨネーズ				
		にくだんごスープ	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのき					
7	金	むぎごはん			こめ むぎ	686	26.6	408	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん	じゃがいも あぶら ごまあぶら				
		みそしる	とうふ みそ	いんげん しょうが	ごま				
		なっとう	なっとう	はくさい だいこん ほうれんそう					
10	月	コーンピラフ		コーン	こめ パター	629	22.2	266	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト	さとう あぶら				
		やさいのスープに	ぶたにく パーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも				
		りんごゼリー		りんごかじゅう	さとう みずあめ				
11	火	けんこくきねんひ 建国記念の日							
12	水	ポークカレーライス	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ	643	22.0	294	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		カレーウ じゃがいも あぶら				
		コールスロー		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
13	木	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	こめ むぎ	616	29.8	342	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご にんにく					
		みたくさんじる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	じゃがいも				
14	金	ソフトめん ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト しめじ	ソフトめん	667	27.5	292	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いんげん にんにく しょうが	あぶら				
		ポテトサラダ		きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ さとう				
		ガトーショコラ	とうにゅう		さとう こめこ あぶら ココア				

【節分】2月2日は、節分です。豆をまく習慣は、室町時代頃から始まったとされています。鬼を追い払うために使う豆には、悪いものに勝つ強い力があると信じられていました。地域によって様々ですが、豆を年の数だけ食べると病気になるからと言われています。

【キャベツ】世界最古の野菜のひとつキャベツは、ヨーロッパのケールが先祖です。キャベツは、だいたい40枚から50枚の葉が重なっています。季節ごとに歯ごたえや味に特徴があり、冬のキャベツは歯ごたえがよく、甘味が増します。

【ねぎ】マーボー豆腐には、根深ねぎと葉ねぎが入っています。香味野菜や汁もの具として使われることが多いねぎは、太さや形、色も様々なものが日本各地で栽培されています。

【魚を食べよう】魚には、成長期に丈夫な体をつくるために大切な良質なたんぱく質や体に良い働きをする油を含んでいます。積極的に魚を食べてほしいので様々な魚料理を取り入れています。




【よくかんで食べよう】食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化、吸収を助け、歯や口の健康の予防に役立つなど体により働きがあります。今日の金平のように歯ごたえのよい料理だけではなく、やわらかい食材もよくかんで食べましょう。

【たまねぎ】たまねぎの球の部分は、変形した葉が何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉を食べています。たまねぎは、生では辛みが強く、甘味を感じませんが加熱することで甘く感じます。

【コールスロー】コールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。細かく切ることで味がなじみやすくなります。

【豚肉】肉には、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、わたしたちの体をつくるために欠かせない栄養素です。豚肉には、その他に疲労回復に役立つビタミンB1も多く含まれています。

【ミートソース】給食のミートソースは、玉ねぎと肉をしっとり炒めて作ります。他にも野菜を入れてしっかり野菜が食べられるようになっています。ミートソースが生まれたイタリアでは、ポロネーゼと言われています。

日曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量(3・4年生)			
		あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
		血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
17月	ロールパン			パン マーガリン	625	23.3	342	2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ほうれん草と大豆のサラダ】今日のサラダには、ゆでた大豆を入れます。大豆は、歯ごたえの良い食材なので、サラダに入れるといつも少し違った食感になります。			
	はくさいのクリームシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ はくさい にんじん	じゃがいも こむぎこ パター				
	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 コーン	ドレッシング				
18火	むぎごはん			こめ むぎ	600	24.4	382	1.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【だいこん】寒くなってくると甘味が増えておいしくなる大根は、冬旬の野菜です。日本では昔から栽培されており、色々な品種があります。一番多く出回っている品種は「青首大根」という品種で、給食でも使用しています。			
	みそおでん	なまあげ とりにく ちくわ みつまあげ ころはんぺん みそ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう				
	かぶのあますづけ		かぶ きゅうり かぶのは	さとう				
19水	くろパン			パン くろざとう	641	28.8	462	2.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【焼きそば】給食室では、1つの釜で約130人分の焼きそばを一度に作っています。一度めんを揚げてから野菜と一緒に炒めているので、家庭とは少し違った食感です。			
	いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま				
	たまごスープ	とうふ たまご わかめ	たまねぎ ねぎ					
レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう					
20木	むぎごはん			こめ むぎ	586	19.7	337	1.7
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃ 	こま さとう	【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。今日の給食で使うふりかけのお茶は、有機農業で作られました。			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ころはんぺんフライ	ころはんぺん		あぶら こむぎこ パンこ				
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま				
みそしる	みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな	じゃがいも					
21金	むぎごはん			こめ むぎ	616	24.8	385	2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食の日*チンゲンサイ】静岡県は、チンゲンサイの生産量が全国第2位です。加熱しても煮崩れしにくく、アクがないため様々な料理に使うことができます。			
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ みずあめ				
	チンゲンサイのちゅうかいため	ぶたにく	チンゲンサイ はくさい たけのこ ねぎ にんじん しいたけ しょうが	でんぶん あぶら さとう				
わかめスープ	とうふ わかめ	はねぎ						
24月	振替休日 <small>ふりかききゅうじつ</small>							
25火	むぎごはん			こめ むぎ	699	25.5	359	1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【残さないでね！ きっとおいしい6の1給食】6年1組のみなさんは、人気の唐揚げ、ナムルを組み合わせた献立を考えてくれました。今年度6年生にとても人気なお茶クリーム大福が再登場します。			
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	あぶら でんぶん				
	ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	さとう こまあぶら こま				
	みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ					
おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ	せんちゃ	さとう もちこ しょうしんこ なまクリーム					
26水	むぎごはん			こめ むぎ	650	26.6	477	1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食の日*はるみ】はるみは、清水でうまれたみかんです。「ほんかん」と「きよみ」をかけ合わせて作られました。春を想像させるようなさわやかな香りにちなんで「はるみ」と名付けられました。			
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ はねぎ にんにく	あぶら さとう				
	ごもくちゅうかスープ		チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん きくらげ					
はるみ		はるみ						
27木	ゆうかりペア弁当 <small>べんとう</small>							
28金	くろしょくパン			パン くろざとう	591	25.4	305	2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【かぶ】かぶの根には食べ物の消化を助けてくれる働きがあります。また、葉っぱには、根よりもビタミンや血液をつくるために大切な鉄が豊富です。			
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト コーン 	マカロニ こむぎこ パター あぶら				
かぶスープ		かぶ にんじん かぶのは						

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼ出版

※ 麺の製造過程でそば、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、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。食べるときはよくかんで食べましょう。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。



静岡市学校給食
ウェブサイト