

# 2月

## 給食献立表



◆令和6年度 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

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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Cを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
3 (月)	米飯			米		651 26.6 548	<b>節分献立</b> 2月2日は節分で、冬から春になる節目の日です。豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくしましょう。
	牛乳	牛乳					
	いわしの梅煮	いわし	梅 生姜	砂糖	醤油 塩 かつおエキス 昆布エキス		
	五目豆	昆布 大豆 油揚げ 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	すまし汁	豆腐	ほうれん草 しめじ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		
4 (火)	うどん			うどん		564 23.6 305	<b>とろみのある汁で温まろう</b> 「のっぺいうどん」
	牛乳	牛乳					
	のっぺいうどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 根深ねぎ	でんぷん	かつお節 醤油 塩		
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩		
5 (水)	米飯			米		621 23.8 389	<b>旬の野菜を食べよう</b> 「白菜」 「チンゲンサイ」
	牛乳	牛乳					
	八宝菜	いか 豚肉	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ きくらげ	大豆油 サラダ油 ごま油 でんぷん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	塩 ポークエキス 香辛料		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま 砂糖 ごま油	酢 洋辛子粉 塩		
6 (木)	米飯			米		645 27.9 396	<b>旨みたっぷり</b> 「切干大根」 を味わおう
	牛乳	牛乳					
	切干大根入りビビンバ	牛肉	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし	砂糖 ごま油 ごま	酒 醤油 赤唐辛子粉		
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり		中華ドレッシング		
	中華スープ	豆腐 鶏肉	きくらげ 白菜 チンゲンサイ とうもろこし	春雨	塩 こしょう 醤油 ガラスープ 中華スープの素		
7 (金)	減量ロールパン			パン		567 22.9 310	<b>トマトの栄養</b> トマトには、うま味成分であるグルタミン酸がたっぷり含まれています。そのため、トマトは調味料としての役割もあります。
	牛乳	牛乳					
	ミートトマトオムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ にんじん とうもろこし	砂糖 でんぷん ラード オリーブオイル たね油 大豆油 サラダ油	トマトピューレ トマトケチャップ 酢 塩		
	ミネストローネ	鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ ほうれん草 トマト	じゃがいも	ガラスープ コンソメスープの素 醤油 塩 こしょう		
	フルーツポンチ		みかん パインアップル ぶどう	砂糖			
10 (月)	米飯			米		651 22.7 439	<b>環境おうえん給食</b> 今日は、今年度最後の有機農業で作られた野菜(にんじん)を使った給食です。
	牛乳	牛乳					
	ししゃものフライ	ししゃも		小麦粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう		
	磯香和え	ちくわ のり	キャベツ ほうれん草	大豆油 じゃがもちボール ごま油	醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ				
12 (水)	米飯			米		761 23.8 492	<b>海藻ミックス</b> 海藻ミックスには、わかめ、白きくらげ、茎わかめなどが入っています。海藻類には食物繊維が豊富に含まれているため、便秘予防に効果があります。
	牛乳	牛乳					
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン 塩 とんこつ スープ こしょう チャツネ カレールウ カレールウス (アレルギーフリー) カレー粉 トマトピューレ ウスターソース フィッシュカルシウム		
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	ごまドレッシング		
	ヨーグルト(いちご)	ヨーグルト	いちご				
13 (木)	減量ミルク食パン			パン		667 24.9 379	<b>チョコレート</b> チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「シヨコトル(苦い水)」と呼ばれヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになりました。
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン でんぷん 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		
	ガトーショコラ	豆乳 大豆粉 豆乳クリーム 寒天		砂糖 水あめ 米粉 植物油 脂 ショートニング ココア			
14 (金)	米飯			米		606 25 414	<b>豚肉</b> 豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、糖質からエネルギーを作り出す過程で必要なビタミンです。しっかりとることで、疲労回復効果が期待できます。
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 黄ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢		
	わかめスープ	わかめ 豆腐	キャベツ とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ		ガラスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		

日(曜)	献立	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Cを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
17 (月)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 手作りふりかけ 野菜のレモンじょうゆ和え	牛乳 生揚げ 鶏肉 ちりめん干し 塩昆布 かつお節	大根 にんじん 枝豆 たけのこ しいたけ	米 でんぷん 砂糖 大豆油 ごま 砂糖	かつおだし 酒 みりん 醤油 酒 醤油 みりん 酢 醤油 かつおだし	606 26.8 352	<b>大根</b> 冬の大根は、寒さから身を守るため糖分が増し、みずみずしくて甘みがあります。冬は、鍋や煮物に使うと身体も温まるのでおすすめです。
18 (火)	米飯 牛乳 サーモンフライ ごま和え かき玉みそ汁 おさつスティック	牛乳 カラフトマス ちくわ 豆腐 鶏卵 みそ	生姜 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 小麦粉 でんぷん 植物油脂 砂糖 パン粉 大豆油 ごま 砂糖 さつまいも 砂糖 植物油脂	醤油 塩 醤油 かつおだし	618 22.8 337	<b>赤いけど白身魚？</b> さけの身はピンクや赤なので赤身魚と思われがちですが、実は白身魚に分類されます。エサとして食べているエビやプランクトンなどの甲殻類の赤い色素が蓄積されてさけの身が赤みを帯びてきます。
19 (水)	中華めん 牛乳 みそラーメン 味付ゆで卵 こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 なると みそ 鶏卵 海藻ミックス	生姜 にんにく とうもろこし にんじん チンゲンサイ もやし 根深ねぎ サラダこんにやく 小松菜 キャベツ	中華めん 大豆油 砂糖 砂糖	ガラスープ とんこつスープ 中華スープの素 コンソメスープの素 醤油 塩 酒 こしょう 醤油 塩 かつお節エキス 和風ドレッシング	583 26.3 335	<b>ふじっぴー給食</b> ふじっぴー給食は、地場産物の使用率を高めるとともに、静岡県への愛着を育むことを目的とした給食です。今年度は、水揚量全国1位の「かつお」と生産量全国2位の「チンゲンサイ」を使った献立です。
20 (木)	米飯 牛乳 かつおと卵の二色丼 即席漬け いものこ汁	牛乳 かつお油漬 鶏卵 塩昆布 豆腐 みそ	生姜 枝豆 白菜 しめじ チンゲンサイ 小かぶ(根、葉) 葉ねぎ	米 砂糖 植物油脂 ごま 里芋	醤油 酒 塩 かつおだし	628 25.3 370	 <b>ふじっぴー給食</b>
21 (金)	米飯 牛乳 肉じゃが ごぼうとれんこんのサラダ 黄桃缶	牛乳 豚肉 鶏卵	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし キャベツ 黄桃	米 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん 醤油 塩 かつお節エキス 和風ドレッシング	683 21.6 360	<b>旬の野菜を食べよう「れんこん」</b>
25 (火)	減量食パン 牛乳 チョコレートクリーム ホキ米粉お茶フライ ハムサラダ 野菜スープ	牛乳 ほき ハム 豚肉	緑茶 きゅうり キャベツ にんじん 白菜 とうもろこし チンゲンサイ	パン チョコレートクリーム 米粉 大豆油 サラダ油 砂糖 でんぷん	塩 こしょう 酢 塩 こしょう 塩 こしょう スープストック とりがらスープ 醤油	636 24.9 426	<b>ホキ</b> ホキは、淡泊な味わいでクセがない白身の魚です。今日は、衣に米パフを使ったフライにしました。
26 (水)	米飯 牛乳 環境にやさしいお茶ふりかけ 吉野煮 厚焼卵 きゅうりとつぼ漬けの和え物	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏卵	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ きゅうり つぼづけ	米 大豆油 里芋 砂糖 でんぷん ごま	環境にやさしいお茶ふりかけ 酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油 酢 みりん かつおだし 醤油 塩 昆布エキス	686 24 426	 <b>環境にやさしいお茶ふりかけ</b> 今日は、有機農業で作られたお茶を使った「環境にやさしいお茶ふりかけ」です。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。
27 (木)	米飯 牛乳 鶏肉のてり焼き 和風サラダ きのこ汁	牛乳 鶏肉 いか わかめ 油揚げ 豆腐	生姜 枝豆 きゅうり キャベツ にんじん 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ	米 大豆油 サラダ油	みりん 醤油 酒 青じそドレッシング かつおだし 塩 薄口醤油	575 26.8 345	<b>色々なきのこを食べよう「きのこ汁」</b>
28 (金)	減量食パン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ シュークリーム	牛乳 ウインナー 大豆 チーズ カスタードクリーム 乳 鶏卵	たまねぎ にんじん トマト トマトジュース ほうれん草 とうもろこし キャベツ	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム ファットスプレッド 小麦粉 ココア	トマトケチャップ スープストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン フィッシュカルシウム クリーミーコーンドレッシング	681 25.8 469	<b>大豆</b> 体を作るもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。また、調味料の原料として、私たちの食生活を豊かにし、健康な食生活を支える大切な食べ物です。

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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、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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。