



2月 給食献立表



小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

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)	
3 (月)	米飯(減量)			米		593 21.1 340	肉じゃがを 知ろう
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん		
	おひたし ししゃもの唐揚げ	油揚げ ししゃも	キャベツ ほうれん草		みりん 醤油 かつおだし		
4 (火)	米飯(減量)			米		563 252 364	種実類を 食べよう
	まぐろの二色丼	まぐろ油漬 炒り卵	生姜	砂糖	醤油 酒		
	牛乳	牛乳					
	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		
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 葉ねぎ	でんぷん	かつお節 昆布だし 塩 薄口醤油		
5 (水)	米飯(減量)			米		604 21.9 480	たんぱく質を とろう
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 サラダ油 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース		
	ハンサンスー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華塩味ドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル				
6 (木)	ソフトめん			ソフトめん		721 27.8 396	味付けのひみつ を 知ろう 「ミートソース」
	ミートソース	牛肉 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 マッシュルーム トマト りんご グリンピース	大豆油 小麦粉 マー ガリン 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケ チャップ 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	いか 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	イタリアンドレッシング		
	タルト	鶏卵 乳製品		小麦粉 砂糖 マーガ リン			
7 (金)	米飯(減量)			米		591 22.4 441	魚を食べよう 「あじ」 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。 
	環境にやさしいお茶ふりかけ	のり	抹茶 有機農業で作られた抹茶です	ごま 砂糖	しょうゆ		
	牛乳	牛乳					
	あじのフライ	あじ		パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 にんじん 大根 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
10 (月)	米飯(減量)			米		659 28.5 304	台湾の料理を 味わおう
	牛乳	牛乳					
	ルーロー飯	豚肉 生揚げ うず ら卵	生姜 根深ねぎ たけのこ しい たけ	大豆油 砂糖	酒 オイスターソース 醤油		
	汁ビーフン	鶏肉	チンゲンサイ もやし にんじん きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 で んぷん	中華スープの素 薄口醤油		
	杏仁かん	杏仁寒天	黄桃 みかん パインアップル				
12 (水)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		666 23.6 446	カカオのひみつを 知ろう 
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ マッシュルーム	でんぷん 大豆油 砂 糖	デミグラスソース ウス ターソース トマトケ チャップ		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳 スキム ミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こ しょう		
	デザート	豆乳		砂糖 米粉 植物油	ココアパウダー		
13 (木)	米飯(減量)			米		625 226 312	旬の野菜を 食べよう「かぶ」
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖			
	小かぶの甘酢漬		小かぶ	砂糖 ごま	塩 酢		
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく 大根 ご ぼう 根深ねぎ	でんぷん 里芋	かつおだし 塩 醤油		
14 (金)	麦入り米飯			米 麦		724 24.0 435	お腹の調子を 整える食べ物を 食べよう
	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	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 とんこつスープ 赤ワ イン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 ト マトケチャップ 中濃ソー ス フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト	いちご				
17 (月)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		580 26.9 338	ふるさと給食 
	牛乳	牛乳					
	しずまえマンダイの ケチャップ炒め	マンダイ	たまねぎ しめじ りんご	でんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖 スパ ゲッティ	塩 こしょう ウスター ソース トマトケチャップ		
	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ 小松菜 と うもろこし	でんぷん	塩 こしょう スープス トック 醤油 とりがら スープ		
	はるみ		はるみ				

18 (火)	米飯(減量) 牛乳 豆腐のごまみそ焼き 白菜漬け きのこスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ 塩昆布 豚肉	にんじん 葉ねぎ 白菜 しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ にんじん 葉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 ごま でんぷん	醤油 みりん 塩 昆布だし 酢 薄口醤油 酒 スープストック とりがら スープ 塩 こしょう 醤油	619 27.2 428	旬の野菜「白菜」
19 (水)	米飯(減量) 牛乳 吉野煮 しらす和え 黄桃缶	牛乳 豚肉 うずら卵 ちりめん干し	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ キャベツ 小松菜	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	酒 塩 醤油 酒 醤油 かつおだし	619 21.7 331	しらすを知ろう
20 (木)	さくらごぼん 牛乳 富士山コロッケ にんじんのきんぴら みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 大根 たまねぎ 小松菜	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 大豆油 ごま 砂糖	醤油 醤油 みりん 赤唐辛子粉 かつおだし	680 22.0 404	富士山の日 
21 (金)	中華めん 八宝めん 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け 蒸しパン	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳	生姜 にんにく しいたけ たけ のこ にんじん 白菜 根深ねぎ きゅうり 大根	中華めん 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 醤油 中華スープの素 塩 こしょう 酢 醤油 塩	669 25.8 318	中華めんを 食べよう
25 (火)	米飯(減量) 牛乳 みそおでん 野菜のからし和え こんがりナッツ	牛乳 豚肉 昆布 黒はん ぺん さつまあげ うずら卵 みそ いか	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子 粉	638 24.0 319	みそを使った 料理を 食べよう
26 (水)	米飯(減量) 牛乳 焼き豆腐の中華煮 リャンバン 春巻き	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ち くわ ハム 豚肉	にんじん たけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ レタス キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	米 大豆油 砂糖 でんぷ ん 春雨 小麦粉 大豆油	醤油 中華スープの素 オ イスターソース 中華ドレッシング	664 26.4 385	中華料理を 味わおう
27 (木)	減量食パン 牛乳 コーヒーシロップ 大豆シチュー アーモンドサラダ りんご	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん りんご パ セリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし りんご	パン コーヒーシロップ 大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 生クリーム アーモンド	スープストック 塩 こ しょう とんこつスープ 和風乳化ドレッシング	666 26.1 417	牛乳を飲もう 
28 (金)	米飯 ちらしずし 牛乳 駿河汁 クレープ	いか 油揚げ 炒り 卵 牛乳 いわしのつみれ 豆 腐 みそ 豆乳	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ さやえんどう 大根 ごぼう 小松菜 生姜 葉 ねぎ いちごピューレー	米 砂糖 里芋 砂糖 植物油 米粉	醤油 みりん 塩 合せ酢 かつおだし	675 21.6 359	行事食を楽しもう 「ひなまつり」

※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。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
 ※静岡市の学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集
 しています。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。
 ※製造過程で混入する可能性があるもの

感染症に負けない体をつくろう



手洗いうがい



バランスの
とれた食事



十分な睡眠



適度な運動


- 【米】
 ① 安倍小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等
 ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

- 【パン】
 ① 安倍小・足久保小・美和小 ⇒ 卵、大豆、りんご等
 ② 上記以外の学校 ⇒ 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、ゼラチン等

【めん】
 卵、そば

静岡市学校給食課ウェブ
 サイトには、献立表や食育
 ニュース、食育学習コンテ
 ント、食材の産地などの情
 報やレシピを掲載していま
 す。

詳しくはこちら→



風邪のときの食事



うどん



スープ



雑炊



鍋料理



おがゆ

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめ
 です。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があつ
 て食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給
 をしっかり行うことが重要です。

おすすめの食材
















イラスト出典:「学校給食」