



2月 給食献立表 由比学校給食センター 中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
3月	里芋ごはん 牛乳	牛乳		こめ さといも もちこめ こま		【2月3日は節分】 鬼はいわしのにおいとひいらぎ のとがった葉っぱが苦手。福豆 で「鬼は～外！福は～内！」			
	いわしの梅煮	いわし		さとう					
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん						
	きのこ汁	とうふ みそ	たまねぎ しめじ えのき しいたけ						
	福豆	だいず							
					676	30.5	556	3.3	
4月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	<中学2,3年 給食なし> 節分というのは季節の分かれ目 のこと。冬と春の境である立春の 前の節分が有名ですが、立夏・ 立秋・立冬の前日も節分です。				
	牛乳	牛乳		さとう あぶら					
	厚焼き卵	たまご							
火	ちゃんこ鍋	とうふ とりにく	はくさい こんにゃく こまつな にんじん えのき しめじ		711	27.8	364	3.1	
5月	ロールパン			ロールパン	<中学3年 給食なし> 大豆は「畑の肉」とも呼ばれる 食材。たんぱく質以外にも、 ビタミン・ミネラル・食物繊維 など、栄養がたっぷりです。				
	牛乳	牛乳							
	クリームシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター こむぎこ					
	ほうれんそうと大豆のサラダ	だいず	ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら さとう					
					781	32.7	471	3.1	
6月	麦ごはん			こめ むぎ	暦の上ではもう春ですが、 まだまだ寒い日が続きます。 「早寝・早起き・朝ごはん」で 毎日元気に過ごしましょう。				
	牛乳	牛乳		さとう					
	すき焼き	やきとうふ ぎゅうにく	はくさい こんにゃく ねぶか えのき	さとう					
	大根の甘酢和え	だいこん きゅうり		さとう こま					
					697	30.7	432	1.6	
7月	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ	しょうゆとお酒を入れて炊いた ごはんを「さくらごはん」と呼 びますが、このあたり特有の 呼び方ようです。				
	牛乳	牛乳		さとう あぶら					
	みそけんちん	とうふ みそ	だいこん こんにゃく こぼう にんじん	じゃがいも こまあぶら あぶら					
金					761	29.6	330	2.5	
10月	麦ごはん			こめ むぎ	51キロの豆腐を使います。冷た いまま大量の豆腐を入れると料理 の温度が下がってしまうので、 ゆでてから入れているんですよ。				
	牛乳	牛乳		さとう でんぷん こまあぶら					
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう こまあぶら こま					
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん		718	29.1	321	2.6	
12月	麦ごはん			こめ むぎ	静岡おでんはしょうゆ、洋風 おでんはカレー風味のおでん。 この日はみそで味つけ。少しの 生姜が味のアクセントです。				
	牛乳	牛乳		さとう					
	みそおでん	なまあげ とりにく ちくわ	だいこん こんにゃく にんじん						
	つぼ漬け和え	くろはんぺん さつまあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり つぼづけ	こま					
					712	29.4	404	2.9	
13月	ソフトめんミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	じゃがいもに青のりとすりこまを 混ぜた衣をまぶして揚げます。 フライドポテトとはまだ 違った風味のポテトです。				
	牛乳	牛乳		じゃがいも こむぎこ あぶら すりこま					
	じゃがいもの香味揚げ	あおのり		ゼリー					
	フルーツポンチ		パイナップル もも みかん						
					855	34.2	370	2.1	
14月	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	<中学3年 給食なし> 【2月14日はバレンタイン】 クラムチャウダーの中に♡の人参 を入れます。自分のお皿に入って いたら良い事があるかも…♪				
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく	トマト たまねぎ	あぶら					
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり	あぶら さとう					
	クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ					
	チョコプリン	とうにゅう		さとう					
					794	29.2	467	3.6	
17月	麦ごはん			こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 はるみは興津の試験場生まれの かんきつ類。フチフチとした 果肉に甘い果汁がたっぷりです。				
	牛乳	牛乳		さとう					
	親子煮	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ	すりこま さとう					
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう						
	はるみ		はるみ						
					792	32.5	363	2.1	
18月	コロッケバーガー (パン・コロッケ・キャベツ)		キャベツ	パン	3月は給食の回数が少なく、 献立を考える都合上、バーガー メニューはありません。 今年度ラストのバーガーです。				
	牛乳	牛乳	にんじん コーン たまねぎ	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ					
	白菜と肉団子のスープ	とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん しいたけ	はるさめ					
	ヨーグルト		ヨーグルト						
					730	28.8	444	3.4	

ふるさと給食の日





2月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
19 水	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【環境おうえん給食】 静岡市では給食に有機農産物を使用 取り組みを始めています。今日の給食で 使う予定のふりかけのお茶は有機農産物 で作られました。	730	26.6	383	2.9
	環境にやさしいお茶ふりかけ								
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん		あぶら パンこ こむぎこ					
	ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう もやし	ごま					
みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ えのき	じゃがいも						
20 木	カレーライス	ぶたにく スkimミルク	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	中学校3年生は学校給食が終わりに近づいていきます。来月のカレーの日は食べられないため、給食のカレー、最後の日です。	770	26.9	372	2.8
	牛乳	牛乳							
	海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま					
21 金	麦ごはん			こめ むぎ	「たんぱく質＝お肉」というわけでは ありません。お肉に偏ると、脂のとりすぎに も…魚・卵・大豆製品・乳製品の摂取も 大切です。	727	29.3	506	2.1
	牛乳	牛乳							
	生揚げの中華煮	なまあげ ぶたにく うすら	はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ	さとう でんぷん ごまあぶら					
大根ときゅうりの中華和え		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま						
25 火	豚丼	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶか	こめ むぎ さとう	大根+人参+豆腐。たまねぎ+キャベツ。豆腐+わかめ…など おみそ汁は色々な組み合わせがあります。 何が好きですか？	764	30.0	339	2.6
	牛乳	牛乳							
	みそ汁	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん えのき	こむぎこ さとう					
	ミニたい焼き	あずき							
26 水	麦ごはん			こめ むぎ	【青森県の料理を知ろう】 小麦粉に塩と水を混ぜて焼いた南部せんべい を入れた汁を、せんべい汁と呼びます。 八戸市あたりで食べられています。	711	26.9	412	2.2
	牛乳	牛乳							
	いかメンチ	いか	キャベツ にんじん	あぶら パンこ こむぎこ					
	白菜のおひたし		はくさい ほうれんそう						
せんべい汁	とうふ とり	だいこん こんにゃく にんじん ねぶか ほうれんそう しいたけ	せんべい						
27 木	ロールパン			ロールパン	鶏肉のトマト炒めは、炒めた鶏肉とたまねぎに、バターと小麦粉をからめることで、ケチャップソースの味がよくなじみます。	717	28.3	329	2.8
	牛乳	牛乳							
	鶏肉のトマト炒め	とりにく	たまねぎ トマト	マカロニ バター こむぎこ あぶら					
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう ごま					
28 金	ちゃんぽんめん	牛乳 いか ぶたにく なると	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン きくらげ	ちゅうかめん	【長崎県の料理を知ろう】 長崎を代表する料理の1つが「ちゃんぽん」。 色々な具とめんを1つのお鍋で煮込む料理です。	793	31.2	337	2.3
	牛乳	牛乳							
	春巻き		たけのこ にんじん たまねぎ	あぶら こむぎこ はるさめ さとう でんぷん					
はるみ		はるみ							

※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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

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

イラスト出典：健学社



2月3日は節分。
節分では「鬼は～外！福は～内！」のかけ声と共に豆をまきます。
豆には霊力があると信じられていたので、「災いを鬼に見立てて追い払う」という意味があるそうです。
また、節分にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、玄関や軒先に置きます。鬼はひいらぎのとがった葉と、いわしのおいが嫌いなので、これを飾っておくと、家に鬼（災い）が寄ってこないと言われています。

2月3日（月）の給食は節分献立です

牛乳を飲んで

かぜをふきとばそう!!

※牛乳を飲むと体調が悪くなる人は、無理をしないでね。



牛乳に含まれる栄養素と言えば「カルシウム」ですが、それだけではなく、かぜ予防に効果のある栄養素「ビタミンA」も多く含まれています。ビタミンAは、粘膜をうるおし、体の中にウイルスを入らせないバリア機能を強化する働きがあり、ウイルスと戦う白血球の働きも活性化してくれます。今までかばってきただけの成果を十分に発揮できるよう、給食の牛乳を残さず飲んで、体調管理に活かしましょう！

参考：一般社団法人中央酪農会議「MILK CLUB 2024 vol.141」ヒミンのミルククイズ、一般社団法人「ミルクでかぜをふきとばせ」

