

2月こんだてひょう



令和6年度 静岡県献立作成テーマ
「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

実施回数 18回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
3	むぎごはん			こめ むぎ	614 Kcal 28.2 g 452 mg 2.2 g	「2月2日は節分の日」 1日過ぎてしまいましたが、今日は節分献立です。鬼はイワシのにおいが苦手なそうです。そのため、節分にはイワシを食べる習慣があります。今日の給食のイワシを食べて、自分の中の鬼を追い払いましょう。
	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		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら		
	きのこのみそしる	とうふ みそ	しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ			
月	こくとうふくまめ	だいず		さとう こむぎこ		
4	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	600 Kcal 21.4 g 336 g 2.4 g	花が咲く前のつぼみを食べる野菜のことを「花野菜」といいます。カリフラワーやブロッコリーは、花野菜の仲間です。たくさんのつぼみには栄養がぎっしりつまっています。今日は、キャベツやコーンと合わせてサラダにしました。
	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		
	はなやさいサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング		
火	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら こむぎこ パター		
5	むぎごはん			こめ むぎ	648 Kcal 23.9 g 338 mg 1.9 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、食べたごはんをエネルギーに変える役割をしています。疲れをとったり、イライラを防いだりする働きがあります。豚肉を食べて、疲れに負けない体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ぶたにく	しょうが にんにく りんご ビーマン にんじん たまねぎ	あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ もやし			
水	プリン	とうにゅう		さとう		
6	げんまいしょくパン			げんまい さとう パン	583 Kcal 22.6 g 367 mg 2.0 g	手洗いで大切なのは、石けんを使っていないに洗うことです。指と指の間やつめの間には、ばい菌がたまりやすいので、石けんを使ってしっかり洗うようにしましょう。
	いちごジャム		いちご	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりキャベツカツ	ぶり	キャベツ	パンこ こむぎこ あぶら		
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		
木	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	にんじん しいたけ たけのこ はくさい ねぶかねぎ	はるさめ		
7	ぎゅうどん (むぎごはん)			こめ むぎ	629 Kcal 24.5 g 310 mg 1.6 g	牛丼は、昔「牛めし」と呼ばれ、明治時代に誕生した料理です。牛肉や玉ねぎを醤油などで甘辛く煮込み、ごはんの上にのせた料理です。牛肉には、体を作るたんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。
	(ぎゅうどんのぐ)	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ いとこんにゃく ねぶかねぎ	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	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		
金	おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りよくちゃ	さとう もちこ みずあめ れんにゅう		
10	カレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	639 Kcal 22.9 g 342 mg 1.7 g	カレーライスのように、ごはんをルウをかけて食べる料理は、かむ回数が少なくがちです。ひとくちで30回かむことを意識して食べましょう。
	(ルウ)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
月	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
月	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご			
12	むぎごはん			こめ むぎ	575 Kcal 19.6 g 534 mg 1.9 g	「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。今日の給食で使う予定の環境にやさしいお茶ふりかけは有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	 環境おうえん給食			
	くろはんべんのフライ	さば いわし たら		パンこ こむぎこ あぶら		
	そくせきづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		
水	こまつなとじゃがいもみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
13	むぎごはん			こめ むぎ	614 Kcal 23.1 g 299 mg 2.1 g	「ふるさと給食 タアサイ」 タアサイは、中国からやってきた冬が旬の野菜で、チンゲンサイの仲間です。生産量は静岡県が第1位で、主に西部で多く作られています。ブーケのような不思議な形が印象的な野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	 ふるさと給食			
	タアサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい タアサイ	あぶら てんぷん		
木	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	てんぷん こむぎこ		
木	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	てんぷん		
14	こくとうパン			パン こくとう	636 Kcal 22.4 g 355 mg 1.9 g	「旬の食べ物 白菜」 白菜は、どんな味付けにもなじむので、シチュー・鍋・漬物・みそ汁など、どの料理でも活躍します。和食、洋食、中華と、どのジャンルの味付けにもよく合います。
	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 ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	あぶら じゃがいも こむぎこ パター		
金	ほうれんそうとだいずのサラダ	だいず	ほうれんそう とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
金	チョコプリン	とうにゅう		さとう ココアパウダー		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
17	みそラーメン (ちゅうかめん)			こむぎこ	588 Kcal 25.3 g 280 mg 3.5 g	今日は、みそラーメンです。お血が小さいので、食べにくい場合は、めんを半分ずつ入れるなど工夫して食べてみてください。※ラーメンの汁は、塩分が多いので飲み干さなくてもいいです。具はたくさん食べてください◎
	(みそラーメンのしる)	ぶたにく なんと みそ	ねぶかねぎ しょうが たけのこ にんじん もやし とうもろこし	でんぷん ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ		
月	みかんゼリー		みかん	さとう		
18	むぎごはん			こめ むぎ	588 Kcal 29.8 g 351 mg 2.0 g	「京都の郷土料理」 今日は、京都の郷土料理として、西京焼きと湯葉のすまし汁が登場します。西京焼きとは、西京みそという京都のみそに漬けて焼く料理です。今日は、「さわら」という魚の西京焼きです。すまし汁に入っている「湯葉」も京料理に欠かせない食材のひとつで、大豆からできています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのさいきょうゆき	さわら みそ さいきょうみそ	しょうが	さとう		
	おひたし		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	京都の郷土料理 		
	ゆばのすましじる	とうふ かまぼこ ゆば	みつば			
火	こんぶだいず	こんぶ だいず				
19	むぎごはん			こめ むぎ	607 Kcal 24.7 g 390 mg 1.8 g	マーボー豆腐は、ひき肉やみじん切りにした野菜、たくさんの豆腐を煮込んで作ります。今日のマーボー豆腐には、120丁の豆腐を使用しています。
	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	しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら		
水	レモンゼリー		レモン	さとう		
20	メンチカツバーガー (げんまいパン)			げんまい さとう パン	585 Kcal 19.4 g 406 mg 2.6 g	今日のパンには切れ目が入っています。メンチカツとキャベツをはさんでメンチカツバーガーを作って食べましょう。手で持って食べるので、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。
	(メンチカツ)	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら		
	(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		たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	じゃがいも		
木	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう	いちご	さとう		
21	むぎごはん			こめ むぎ	583 Kcal 24.7 g 312 mg 1.8 g	鶏である鶏肉と、子である卵と一緒に料理したものを「親子煮」と呼んでいます。どちらもたんぱく質が多く入っていて、筋肉や血を作るもとになります。たくさん食べて、元気な体を作りましょう。
	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 みつば	さとう		
金	ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	さとう すりごま		
25	むぎごはん			こめ むぎ	604 Kcal 25.6 g 332 mg 2.0 g	「青森県の郷土料理」 今日の汁物は、せんべい汁といって青森県の八戸(はちのへ)市に伝わる郷土料理で、小麦粉で作られた「南部せんべい」が汁の中に入っています。南部せんべいは、汁に入れても溶けにくく、もちもちとした食感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	青森県の郷土料理 	こめ むぎ		
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん		
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		
火	せんべいじる	とりにく とうふ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	せんべい		
26	ぶどうパン		ほしぶどう	さとう パン	593 Kcal 22.1 g 297 mg 1.7 g	焼きそばは、野菜を炒めて作るので、生野菜よりもたくさんの野菜を手軽にとることができます。今日の給食の焼きそばには、約45kgの野菜が使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
水	フルーツポンチ		みかん パイン おうとう	さとう		
27	むぎごはん			こめ むぎ	617 Kcal 24.2 g 622 mg 2.1 g	おでんの黒はんぺんやちくわは、魚から作られているたんぱく質が多い食べ物です。たんぱく質は、食べた後に体を温める働きが一番大きい栄養素です。みそおでんを食べて体を温めましょう。 *こども園給食なし
	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 くるはんぺん ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく 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			
木	ヨーグルト	ヨーグルト				
28	りんごパン		りんご	さとう パン	620 Kcal 25.5 g 319 mg 2.6 g	「ふるさと給食 はるみ」 菊花みかんとは、横半分に切ったみかんのことで、切り口が菊の花のように見えることからこの名前がつけました。今日のみかんの品種は「はるみ」といい、最初に作られた場所は、清水区の興津(おきつ)です。はるみは、皮がやわらかいので簡単に手でむくことができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食 			
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら パター こむぎこ マカロニ		
	かぶのスープ	ベーコン	こかぶ こかぶのは にんじん			
金	きっかみかん (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。

*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

*パンの製造過程で「卵、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、セラチン等」が混入する可能性があります。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。 *イラストは「学校給食」のものを使用しています。

*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。