

令和6年度 2月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
3月	ごはん			こめ	585 24.0 369 1.7	節分献立の日 2月2日の節分にちなみ、今日はいわしを使った献立です。節分飾りにも使われる“いわしと大豆”は、飾るだけではなく、食べることで「体の中にある悪いものをはらう」という意味があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのからあげごますかけ	まいわし	しょうが	でんぷん こむぎこ あぶら ごますとう		
	おひたし		こまつな しめじ			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん			
4月	むぎごはん			こめ むぎ	621 24.6 426 2.3	えびを食べよう えびには、体を作るのに欠かせないたんぱく質が豊富に含まれています。また、生揚げも大豆からできているのでたんぱく質やカルシウムを摂取しやすいです。今日の主菜でたんぱく質やカルシウムをたっぷり摂り、元気な体を作りましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげとえびのちゅうかに	えび なまあげ	タケノコ にんじん しいたけ しょうが ねぎ	あぶら でんぷん ごまあぶら		
	ナムル	ハム	ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら		
	おうとうかんづめ		おうとう			
5月	げんりょうしょくパン			しょくパン	596 28.0 339 2.8	メルルーサを食べよう メルルーサは南半球で主にとれるタラの仲間です。白身で淡泊な味が特徴の魚です。今日はマヨネーズやチーズで味付けし、焼き上げました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メルルーサのパンこやき	メルルーサ チーズ	パセリ	マヨネーズ パンこ		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ	あぶら さとう		
	ポトフ	ソーセージ	にんじん こかぶ たまねぎ	じゃがいも		
7月	むぎごはん			こめ むぎ	651 22.9 296 3.1	よくかんであごをきたえよう よくかんで食べることは、あごその周囲の筋肉の発育に関係しています。また、むし歯の予防や、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防などの効果も期待できます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カミカミカレー	ぶたにく イカ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご れんこん いんげん	じゃがいも		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	はるさめ さとう あぶら		
	みかんゼリー		みかん	さとう		
10月	ごはん			こめ	614 6.9 381 1.8	干草卵焼きを食べよう 干草卵焼きは、溶き卵に細かく刻んだ複数の材料を加えて焼き上げた料理です。今日は、ハム、人参、小松菜が具材として入っています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくさたまごやき	ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	あぶら さとう でんぷん		
	ごまあえ		はくさい ほうれんそう にんじん	さとう ごま		
	とんじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	タケノコ だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも		
12月	のっぺうどん			うどん	509 22.2 305 2.3	富士山の日献立 2月23日は、ふ(2)じ(2)さん(3)の日です。今日は、静岡県産のじゃがいもを使った富士山型コロケにしました。地元食材を食べながら、作ってくれている方への感謝の気持ちをもっていただきましょう！ 
	(うどん)					
	(うどんのぐ)	とりにく あぶらあげ	こんにゃく にんじん しいたけ はくさい タケノコ ねぎ	でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふじさんコロケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ かんそうマッシュポテト あぶら		
やさいのレモンじょうゆあえ		ほうれんそう はくさい にんじん レモン				
13月	ごはん			こめ	584 27.0 396 1.9	麻婆豆腐を食べよう 麻婆豆腐は中国の四川料理のひとつです。日本人の味覚に合うようにアレンジされて日本に広まりました。給食では、さとう、しょうゆ、豆板じゃん、オイスターソース、2種の味噌などで味付けをしています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん タケノコ しいたけ たまねぎ ねぎ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら		
	だいこんときゅうりのあますあえ		だいこん きゅうり	さとう		
	あじつけにぼし	にぼし				
14月	げんりょうミルクしょくパン			しょくパン	543 22.4 429 2.1	洋食献立 今日はパン、ハンバーグ、サラダ、スープの洋食献立です。洋食はイタリアンやフレンチなどの西洋料理を、日本人の口に合うようにアレンジした料理です。 
	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	さとう		
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	アーモンド さとう		
	ミネストローネ	ベーコン	トマト たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう		
17月	ツナカレーピラフ	マグロあぶらづけ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ バター	614 22.0 291 1.7	ピラフを食べよう チャーハン炊いたご飯を使いますが、ピラフは生米を利用して調理します。ピラフはチャーハンと比べて、炊き込みご飯のようなしっとりとした仕上がりになります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うずらたまごフライ	うずら たまご		あぶら こむぎこ パンこ		
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも		
	ミックスナッツ			アーモンド そらめめ ひよこめめ あぶら		

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
19 水	ごはん			こめ	611 26.0 371 2.5	みそおでんを食べよう みそおでんは、愛知県の郷土料理です。伝統的には、だし汁で煮た具材を味噌ダレにつけて食べます。しかし近年では、豆味噌仕立てのだし汁に具材を入れて煮込むみそおでんが増えています。今日は、静岡おでんとは違った味わいを楽しみましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそおでん	とりにく こんぶ さつまあげ なまあげ うすら みそ	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
	からしあえ		はくさい ほうれんそう にんじん もやし			
	てづくりふりかけ	しらす こんぶ かつおぶし		ごま さとう		
20 木	げんりょうしょくパン			しょくパン	654 25.4 7.8 2.2	ブロッコリーを食べよう ブロッコリーは、緑黄色野菜の仲間です。目の健康を保つ働きのあるβカロテンや病気の予防に効果のあるビタミンCが多く含まれています。しっかりと食べて、病気に負けない元気な体を作りましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーグラタン	ウインナー ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ しめじ ブロッコリー	あぶら じゃがいも こむぎこ バター		
	コールスロー		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン	あぶら さとう		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
21 金	きりぼしだいこんいりピビンバ				597 25.6 35.1 2.6	ごま油の香りを楽しもう ごま油は、一般的に白ごまを焙煎して油分を絞ったものです。香ばしい特有の香りがあり、中華料理などに多く使われています。今日はピビンバ、中華和え、スープのすべてにごま油を使っています。香りを楽しんで食べてください。 
	(むぎごはん)			こめ むぎ		
	(ピビンバのぐ)	ぎゅうにく	にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし たくあん ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きゅうりとかぶのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ	さとう ごまあぶら ごま		
にらたまごスープ	たまご とうふ	にら たまねぎ しめじ	ごまあぶら			
25 火	ごはん			こめ	648 28.9 29.0 1.8	白菜を食べよう 白菜は中国からきた野菜です。日清・日露戦争のときに、出兵した兵士が日本へ種子を持ち帰ってきたことにより普及したといわれています。白菜の旬は11月～2月頃で、ビタミンCやカリウムなどをバランスよく含んでいます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぷん あぶら さとう アーモンド		
	はくさいのそくせきづけ	こんぶ	はくさい	ごま		
	けんちんじる	とりにく	こんにゃく ごぼう にんじん タケノコ ねぎ	あぶら		
26 水	むぎごはん			こめ むぎ	585 2.6 29.8 1.6	栄養たっぷりのひじき ひじきは、海そうの仲間です。日本は海に囲まれた島国であるため、昔から海そうを食べる習慣があります。ひじきには、カルシウムや鉄分などの栄養がたくさんふくまれています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アジのちゃあげ	アジ たまご	まっちゃん	こむぎこ あぶら		
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう はくさい しめじ			
	かきたまじる	とうふ たまご	ねぎ タケノコ	でんぷん		
27 木	みそラーメン				561 24.3 31.8 2.3	春雨を食べよう 春雨は、いものでんぷんやもやしの原料である緑豆などを原料にした乾麺のことです。春雨は、約70年ほど前に中国から伝わりました。中華料理の春巻きの具に使ったり、スープやサラダに入れたりします。春雨の食感を楽しみながら食べましょう。 
	(ちゅうかめん)			ちゅうかめん		
	(スープとぐ)	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ	ごまあぶら あぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ショーロンポー	ぶたにく とりにく	たまねぎ ねぎ しょうが	さとう こむぎこ		
ちゅうかサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら			
28 金	むぎごはん			こめ むぎ	565 21.4 55.7 2.7	環境おうえん給食 今日の給食で使う予定のお茶ふりかけは有機農業で作られました。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。 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。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんのそぼろに	ぶたにく	タケノコ しいたけ だいこん にんじん グリーンピース	さとう でんぷん		
	こんにゃくサラダ	かいそうミックス	こんにゃく ほうれんそう キャベツ	さとう ごまあぶら		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん			
かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ			

- ・6日(木)は冬体験教室予備日のため、給食はありません。
- ・18日(火)は校外活動のため、給食はありません。

※ めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。
 ※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
 ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 ※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
 (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
 ※ イラストは、いらすとやのものを使用しています。