



令和6年度

2月 きゅうしょくこんだてひょう

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

静岡市立庵原学校給食センター

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのはたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとなる	カルシウムmg		
3月	むぎごはん			こめ むぎ			節分(2月2日) 「節分」は立春の前の日のことをいいます。今年は2月2日でした。病気や災いを鬼に見立て、ヒイラギの枝にイワシの頭をさし、豆まきをして鬼を追いはらう習わしがあります。
	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	いわし		でんぶん あぶら ごま さとう	672	802	
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	にんじん コーン えだまめ	さとう あぶら	27.1	30.1	
	みそしる	とうふ みそ	だいこん はだいこん		448	498	
	せつぶんまめ	だいず					
4火	ナン			ナン			インドのパン「ナン」 ナンは、インドやパキスタンなどの国で食べられているパンです。平たくぞうりのような独特の形をしています。香辛料のきいたドライカレーと一緒に食べて、インドの人たちの気分を味わってくださいね。※中学3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	758	
	ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース りんご	あぶら	26.8	33.1	
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら	599	635	
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご				
5水	ロールパン			パン			野菜を食べよう 野菜は、ゆでたり炒めたりすると、かさが減ってたくさん食べられます。ビタミンや食物せんいが多く体の調子を整えるはたらきがあります。毎日しっかり食べましょう。※中学3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			652	831	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう あぶら こむぎこ	24.1	30.3	
	フライドポテト			じゃがいも あぶら	362	410	
	やさいスープ		にんじん キャベツ パセリ ほうれんそう コーン				
6木	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			「タアサイってどんな野菜？」 「タアサイ」は白菜の仲間です。濃い緑色の葉を丸く広げて、地面に張り付くような形で育ちます。寒さが厳しく霜が降りてからのほうが、葉に甘みが増しておいしくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	753	
	タアサイのちゅうかいのため	ぶたにく	タアサイ しょうが しろねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい	あぶら でんぶん	23.4	28.8	
	やきぎょうざ <small>小学生一人2コ 中学生一人3コ</small>	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ あぶら さとう	409	465	
	わかめスープ	わかめ とうふ	はねぎ	ごまあぶら			
7金	むぎごはん			こめ むぎ			早寝・早起き・朝ごはん 朝ごはんを食べると、頭や体のスイッチが入ります。寒い朝に体が温まります。よゆうをもって朝の時間をすごせるように、1日の生活リズムを整えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	755	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく にんじん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	23.9	29.0	
	もやしとにらのソテー		もやし いら あかピーマン	あぶら	521	608	
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら			
10月	フィッシュバーガー			パン			カルシウムをとろう 日本人はカルシウム不足の人が多くと言われます。成長期にカルシウムが不足すると、歯や骨がきちんと作られなかったり、将来骨が弱くなったりします。しっかり食べて丈夫な骨をつくりましょう。※スライスチーズは中学生のみです。
	たらフライ	たら		あぶら パンこ こむぎこ	577	735	
	キャベツソテー(カレー)		キャベツ	あぶら	24.2	30.7	
	スライスチーズ <small>中学生のみ</small> チーズ				326	461	
12水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					冬野菜「大根」を食べよう 大根はスーパーで1年中売られています。冬が旬の野菜です。寒くなると甘みが増しておいしくなります。体の調子を整える働きのあるビタミンCがたくさん含まれています。
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら ルウ	683	831	
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま あぶら	26.4	32.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			371	407	
	だいこんと さといものそぼろに	とりにく なまあげ	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも さとう でんぶん あぶら			
13木	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら			体が温まる料理「おでん」 おでんは、だし汁でさまざまな具を煮込む料理で、地域によって味や具にちがいががあります。今日はみそで味付けをしました。たくさん食べて体を温めてください。
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう			624	769	
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	28.0	34.1	
	のりつくだに	のり ひじき		みずあめ さとう	384	429	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
みそおでん	ぶたにく くらはんべん さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ	だいこん こんにやく	さとう じゃがいも				
こかぶのあまずづけ		かぶ	さとう				

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
14金	マーガリンパン			パン マーガリン			かぶを食べよう かぶの根は、色の濃い野菜に分類されますが、かぶの葉は、色の濃い緑黄色野菜です。葉はやわらかくアクも少ないので、捨てずにおいしくいただきます。※中学3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643	818	
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ コーン トマト マッシュルーム	あぶら パター こむぎこ マカロニ	25.0	30.4	
	かぶスープ	ベーコン	かぶ にんじん		358	383	
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう でんぷん			
17月	ぶたどん	らんかく		こめ むぎ			豚肉の栄養 ほかの肉と比べて豚肉に特別多く含まれるものに、「ビタミンB1」があります。炭水化物がエネルギーになる時に必要な栄養素で、疲れにくい体をつくります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			641	779	
	カラフルあえ		たまねぎ にんにく グリンピース	あぶら さとう	25.8	30.4	
	みそしる	わかめ とうふ みそ あぶらあげ	しろねぎ		410	463	
18火	ツナサンド (ツナマヨネーズ)	たまご まぐろ	たまねぎ	パン			和風やきそば 今日の焼きそばは、いつもと少し味付けを変えて作りました。静岡おでんにかけるおでんの粉をたっぷりまぜた和風の味わいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コーンスターチ	611	738	
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら	27.3	32.9	
	とうふとほれんそうのスープ	とうふ	ほうれんそう しめじ		407	461	
19水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			アーモンドの栄養 アーモンドはビタミンEや食物せんいが多く含まれる種実類です。ビタミンEは、体の細胞や血管が年齢とともに弱くなっていくのを予防するはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	755	
	いなかに	ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	じゃがいも ごまあぶら さとう	22.9	28.4	
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ		387	438	
	ミックスマツツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら			
20木	むぎごはん			こめ むぎ			ふるさと給食の日 今日は、焼津港で水揚げされたかつおを使ったコロッケ、静岡県のお茶を使ったデザートです。私たちの静岡県にはおいしい食べものがたくさんあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			661	778	
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	19.4	22.1	
	チンゲンサイのにびたし	あぶらあげ	チンゲンサイ はくさい	パンこ こむぎこ でんぷん	432	478	
	すましじる	とうふ	にんじん えのきだけ はねぎ				
おちゃプリン	とうにゅう	まっチャ	さとう				
21金	みそラーメン	ぶたにく なると みそ	しょうが にんにく しろねぎ もやし コーン	ちゅうかめん  さとう	580	710	栄養いっぱい卵 卵はたんぱく質をはじめ、体に必要な栄養素がとて豊富に含まれています。今日は味付きのゆで卵です。ラーメンと一緒に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.5	37.5	
	にたまご	たまご		さとう	347	377	
	やさいのツナあえ	まぐろ	こまつな はくさい	ごまあぶら ごま			
25火	マーガリンパン			パン マーガリン			冬が旬のほうれん草 スーパーでは一年中出まわっていますが、寒い冬に旬を迎えます。旬の野菜は、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	802	
	スペインふうオムレツ	たまご チーズ	たまねぎ	じゃがいも さとう	21.5	26.2	
	ほうれんそうと コーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン	ほうれんそう コーン	でんぷん あぶら	329	360	
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト パセリ	あぶら			
26水	むぎごはん	らんかく		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う取り組みを始めています。今日の給食のふりかけに使われているお茶は、有機農業で作られました。 
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし のり	まっチャ	ごま さとう こむぎこ	651	808	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1	25.0	
	メンチカツ	とりにく ぶたにく たまご にゅうせいひん	たまねぎ	パンこ でんぷん あぶら	359	391	
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ	こむぎこ さとう			
みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも				
27木	しよくパン			パン			「すっぱい」のもと サラダの手作りドレッシングにレモン果汁を使っています。レモンのすっぱさは「クエン酸」という成分によるものです。クエン酸には体の疲れをとる効果があります。
	だいでチョコレート	だいで スキムミルク		あぶら さとう ココア	661	862	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	32.4	
	はくさいのクリームシチュー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん はくさい	あぶら	416	466	
	ほうれんそうと だいでのサラダ	とうにゅう ぎゅうにゅう	グリンピース	じゃがいも ルウ			
28金	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			ふるさと給食の日 はるみ 清水区興津の果樹試験場で「きよみ」に「ボンカン」を交配して作られました。プチプチ、サクサクとした食感が特徴です。 
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	732		
おやこに	とりにく かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう	24.7	30.1		
きゅうりどつぽづけの あえもの	たまご	にんじん グリンピース	ごま	332	361		
はるみ		きゅうり つぼづけ					

○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。