



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ なつや力の もことになる			
3	月	さといもごはん			こめ もちこめ さといも ごま	さけ	572	立春 暦の上では、「春」になります。春とは言っても、まだまだ寒い日が続きます。うがい、手洗いをしっかりと、モリモリ食べて元気に過ごしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.8	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら		16.4	
		きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこんきりぼし にんじん	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん	3.0	
		きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのきだけ しいたけ ねぶかねぎ		かつおだし		
4	火	ロールパン			パン		625	春雨は中国で生まれた食材です。緑豆やさつまいも、じゃがいもから採取されたでんぷんを原料としてつくる食品です。白く細い麺が、春に降る雨をイメージさせることから春雨と名付けられました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.7	
		とりにくのミックスソース	とりにく だいず みそ		でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ケチャップ ソース ワイン	24.7	
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	フレンチドレッシング		2.5	
		はるさめスープ		もやし たまねぎ ちんげんさい	はるさめ	とりがらスープ ショウゆ うすくちしょうゆ		
5	水	むぎごはん			こめ むぎ		605	せんべい汁は、江戸時代にうまれた青森県の郷土料理です。せんべい汁専用の「かきせんべい」を使用し、鶏肉とごぼう、きのこ、ねぎと共にしょうゆ味の汁で煮て作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2	
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん		21.3	
		はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		2.0	
		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 こんにやく ねぶかねぎ	かきせんべい	かつおだし しょうゆ		
6	木	ロールパン			パン		586	シチューのようにとろとろしているものは、スープのようにさらさらしているものより冷めるのが遅いので、冬にぴったりの料理です。今日は冬が旬の野菜である白菜がたくさん入ったシチューです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7	
		はくさいのクリームシチュー	とりにく チーズ 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 なまクリーム	ホワイトルウ コンソメ	19.6	
		やさしいサラダ		きゅうり キャベツ コーン	クリーミーコンドレッシング		2.5	
		みかん		みかん				
7	金	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュレ カレールウ ソース チャツネ トマトビュレ	655	献立表は、主に「体をつくる」「体の調子を整える」「熱や力のもとになる」の3つの働きに食材を分けています。この3つの働きで栄養バランスをとることができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.7	
		コールスローサラダ		きゅうり コーン キャベツ	コールスロドレッシング		17.5	
		にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう				1.8	
10	月	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	うすくちしょうゆ ショウゆ	536	給食室のチャーハンは、炒めずに、お米と具を炊き込んで作っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.8	
		あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	しょうゆ	16.0	
		ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ ちんげんさい コーン もやし	ごま	とりがらスープ うすくちしょうゆ ショウゆ	2.4	
12	水	むぎごはん			こめ むぎ		599	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」のお茶は有機農産物で作られました。
		かんきょうにやさしいおちやふりかけ			ふりかけ		22.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.7	
		くろはんべんのフライ	くろはんべん		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ごま	2.3	
		そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり				
みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	かつおだし				
13	木	むぎごはん			こめ むぎ		602	豆腐は、「畑の肉」と言われる栄養たっぷりの大豆からできています。からだを作るたんぱく質やカルシウムがたっぷりです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.2	
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん	しょうゆ ショウゆ オイスターソース	19.9	
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ	1.8	
		あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま			
14	金	げんまいパン			パン げんまい さとう		718	ベーコンベーコンはただ焼くだけでもしっかりとした味があります。また、料理の具として、煮込んだりスープに入れるとうま味や塩味がしみ出て料理をおいしくしてくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.8	
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ぶどうとう	トマトペースト ケチャップ ソース ワイン	26.4	
		ポテトサラダ		コーン きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ	す	2.5	
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ トマト	こめごまカロニ	コンソメ とりがらスープ しょうゆ		
チョコプリン	とうにゅう		かとうぶどうとう グラニューとう ぶどうとう ココアパウダー でんぷん					
17	月	みそラーメン	ぶたにく なると みそ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし コーン	ちゅうかめん あぶら	しょうゆ さけ ショウゆ	614	今月のめん献立は人気のラーメンです。不足しがちな野菜をたっぷり入れました。野菜も残さず食べてくださいね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま	しょうゆ す	15.1	
						2.3		



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつや力の もつようになる			
18	火	むぎごはん			こめ むぎ		530	西京みそは、塩分量が5%前後で、一般的なみそよりも低く、甘みがあり、舌ざわりが良いのが特徴です。ちなみに「西京」は京都のことです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.2	
		さわらのさいきょうやき	さわら さいきょうみそ みそ	しょうが	さとう	みりん さけ	15.7	
		おひたし		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう		しょうゆ かつおだし		
		ゆばのすましじる	とうふ ゆば	みつば		かつおだし うすくちしょうゆ さけ	1.6	
19	水	メロンパン	たまご		パン		721	グリーンポテトは、粉ふきいもに青のりを入れて作ります。そのため、のりの香りがよいので、香りも楽しみながら食べましょう。
		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	ほたてエキス	24.1	
		グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		29.4	
		はくさいとくだんごのスープ	とりこ ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ はくさい ねぶかねぎ	さとう はるさめ	シャンタン うすくちしょうゆ さけ	2.4	
20	木	むぎごはん		ふじっぴー給食	こめ むぎ		578	ふじっぴー給食とは、静岡県産の食材や静岡の食文化を生かした給食の事をいいます。今日の給食に使われているちんげんさいは県内産のものです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2	
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく ずらのたまご	もやし たけのこ しいたけ ちんげんさい	あぶら さとう でんぶん	シャンタン オイスターソース しょうゆ	18.3	
		パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す	1.9	
		ロールパン			パン		556	
21	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					あさりには鉄分が豊富に含まれています。鉄分は血をつくるために必要な栄養素で、赤身の肉やレバー、大豆、ひじきなどに多く含まれます。
		トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぶん	ケチャップ す	23.4	
		こまつなとコーンのソテー		こまつな もやし コーン	あぶら	コンソメ	19.3	
		クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター	ワイン とりがらスープ コンソメ	2.8	
		むぎごはん			こめ むぎ		617	
25	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ターサイは中国原産の野菜で、白菜やちんげんさいの仲間です。冬が旬の野菜で霜がおりると甘みがましておいしくなります。
		ター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 ターサイ	あぶら でんぶん	しょうゆ さけ シャンタン オイスターソース	23.4	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ	しょうゆ	21.2	
		にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぶん	コンソメ	2.1	
		マーガリンパン			パン マーガリン さとう		582	
26	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					給食室のやきそばは中華めんを油で揚げています。野菜からでるうまみたっぷりの水分をしっかりと揚げためんが吸ってくれます。
		わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース	22.9	
		わかめスープ	わかめ	ねぶかねぎ たまねぎ		シャンタン とりがらスープ しょうゆ	21.5	
		ヨーグルト	ヨーグルト				2.4	
		ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ いとこんにやく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	さけ みりん しょうゆ	611	
27	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食 はるみ			24.5	清水生まれのはるみは、ぶちぶちサクサクな食感とさわやかな香みがおいしいみかんです。春を予見させる味と香りから「はるみ」と名付けられました。
		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	かつおだし	14.4	
		はるみ		はるみ			1.9	
		メンチカツバーガー	とりこ ぶたにく くらんぱく	たまねぎ キャベツ	パン パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ソース しょうゆ	615	
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.4	今日は丸いパンに切れ目が入っています。メンチカツとゆでキャベツをしょうゆにはさんで食べましょう。
		ポテトスープ		たまねぎ コーン ちんげんさい にんじん	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ	25.2	
		とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう かとうどうとうえきとう みずあめ でんぶん		2.8	

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

※めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

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

注意

2月20日(木)
チンゲンサイ
青梗菜
Qing geng cai
アブラナ科
アブラナ属

はる
春よ
こい。



2月25日(火)

ターサイ
タアサイ
土羽菜
Ta tsoi

アブラナ科
アブラナ属

ターサイは、
葉が土地面を
はって広がっているね。

チンゲンサイも
ターサイも
ハクサイのなかまたちよ。

うわーたいね。