



れいわ ねん
令和7年

がっ
2月

きゅうしょくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべものののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
	◎節分献立◎					
3月	むぎごはん			こめ むぎ	581 27.8 17.0 447 1.7	今年は、2月2日 が節分です。節分は 季節を分けると書 き、季節の変わり目 をさします。節分は 豆をまき、年齢の 数だけ豆を食べま す。1年間元気に過 ごすための行事で す。
	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	みずあめ さとう でんぷん		
	こうみあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり こまつな	ごま さとう ごまあぶら		
	すましじる	とうふ わかめ	だいこん えのきたけ	さといも		
	こくとうふくまめ	だいす		さとう こむぎこ こくとう あぶら		
4火	げんまいりパン			パン げんまい	592 24.6 25.1 304 2.3	鶏肉のミックス ソースの味付けはケ チャップです。みそ を隠し味に加えるこ とで、コクが出ま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのミックスソース	とりにく だいす みそ		じゃがいも でんぷん あぶら さとう		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	ドレッシング		
	ワントンスープ		はくさい えのきたけ ねぶかねぎ	ワントン		
5水	◎環境おうえん給食◎				595 21.6 18.3 335 2.4	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「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。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	かんきょうにやさしい お茶ふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま		
みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも			
6木	ロールパン			パン	591 26.3 25.5 382 2.3	白菜は免疫力を高 めるビタミンCが含 まれ、風邪予防には たります。煮込み 料理に使ったので、 野菜の栄養がシ チューに溶け込んで います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご		みずあめ さとう でんぷん あぶら		
	はくさいのクリームシチュー	とりにく いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも バター こむぎこ あぶら		
	みかん		みかん			
7金	むぎごはん			こめ むぎ	597 25.4 17.1 385 1.3	すき焼きは国産の 牛肉を使用していま す。副菜の甘酢和え はさっぱりしている ので、口直しにも ちょうど良いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すき焼き	やきとうふ きゅうにく	えのきたけ ねぶかねぎ はくさい こんにゃく	さとう		
	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		
10月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	644 23.0 13.5 301 3.8	野菜はビタミンや ミネラルが多く含ま れています。免疫力 アップのためにたく さん食べて、体の調 子を整えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさしいふくめに	とりにく	にんじん こんにゃく れんこん	さといも さとう		
	にこみうどん	ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ しょうが	めん		
12水	むぎごはん			こめ むぎ	633 23.1 21.3 292 2.0	ターサイは冬が旬 の中国野菜です。国 内では主に静岡県、 茨城県で栽培されて います。小松菜やチ ンゲンサイと栄養価 が似ています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	ターサイ たけのこ しょうが ねぶかねぎ にんじん	あぶら でんぷん		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		
	はるさめスープ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
13木	むぎごはん			こめ むぎ	627 25.4 15.8 381 2.6	おでんには、練り 製品が使われていま す。練り製品は魚が 原料なので、煮込む とだしが出て、うま 味が増します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそおでん	なまあげ ちくわ みそ くろはんぺん さつまあげ	だいこん こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう		
	いりとうふ	とうふ とりにく ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	あぶら		
	みかん		みかん			
14金	あげパン			パン さとう あぶら	681 24.8 30.1 411 2.4	バレンタインデー に女性が男性にチョコ レートを贈るのは、 日本独自の文化 です。欧米では、恋 人や友達、家族など がお互いにカードや 花束、お菓子などを 贈ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハートコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん		
	ごまみそとうにゅうじる	ぶたにく とうにゅう みそ	はくさい にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	ごまあぶら ごま		
	ヨーグルト	ヨーグルト				

日・曜	こんだてめい	たべものはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)		
17月	しょくパン			パン	558 20.0 22.7 312 2.0	いちごジャムのいちごは静岡県産です。ジャムの赤色、グリーンポテトの緑色、色どりを良くすることも食事には大切です。
	いちごジャム 		いちご	さとう みずあめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ あぶら さとう		
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		
	はくさいとにくだんこのスープ	にくだんこ	にんじん はくさい ねぶかねぎ			
18火	むぎごはん			こめ むぎ	582 24.5 17.4 312 1.8	親子煮の「親子」とは鶏の肉と卵を使うことに由来します。ごはんの上ののせて、親子丼にしても食べやすいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん	さとう		
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ	さとう ごま		
19水	はっぼうめん	ぶたにく いか えび うずらたまご	はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	めん ごまあぶら でんぷん	616 26.1 26.4 296 2.3	八宝麵は、タンパク質が豊富な肉、卵、魚介類とたくさんの野菜を入れています。中華風に絡めて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが しいたけ	こむぎこ でんぷん はるさめ あぶら さとう はるまきのかわ		
20木	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 りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ	633 19.7 18.1 378 1.9	給食のカレーは大きな鍋で数時間煮込みます。玉ねぎもよく炒めるので、コクのある味わいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	あんぱんプリン	とうにゅうかこうひん	ももピューレー あんずかじゅう	みずあめ でんぷん		
21金	◎ふじっぴー給食◎				548 22.2 17.4 301 1.9	2月23日は富士山の日です。静岡県産の「お茶」と「鱈」と「レタス」と「チンゲンサイ」を使用しました。ふるさとの食材を味わいましょう。
	しずおかりよくちやまぜごはん		おちゃ	こめ あげたま ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかけんさん さばのねぎソースがけ	さば	ねぶかねぎ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん		
	レタスのいそかあえ	のり	レタス ほうれんそう			
	みそしる	とうふ みそ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん			
25火	マーガリンパン			パン マーガリン	691 27.4 30.0 339 3.1	今日の焼きそばは、しょうゆで味付けし、最後におでん粉をふりかけた和風焼きそばです。しょうゆの香ばしい香りがします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうゆきそば	ぶたにく いか おでんこ あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら		
	わかめスープ	わかめ たまご とうふ	たまねぎ	でんぷん		
	チョコクレープ	とうにゅう だいず	ココアパウダー	クレープのかわ さとう		
26水	むぎごはん			こめ むぎ	595 24.4 18.4 396 1.9	パンサンスーは3種類の食材を干切りにした和え物のことを言います。調理員さんが手作業で、干切りにしてくれました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきどうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うずらたまご	もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	さとう でんぷん あぶら		
	パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	マロニー さとう ごま ごまあぶら		
27木	えびカツバーガー	えび	キャベツ	パン パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	549 24.9 20.6 325 2.2	はるみは、きよみとボンカンを掛け合わせたものです。2月から4月中旬まで出回ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトスープ	とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん	じゃがいも		
	はるみ		はるみ			
28金	◎6年生お祝い献立◎				632 24.9 22.9 320 2.1	今日は6年生を送る会の日なので、お祝い献立です。赤飯は災いをさける、魔除けの意味でお祝いの席でふるまわれるようになりました。
	せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん こまつな			
おいわいいちごゼリー	とうにゅうかこうひん	いちご	さとう みずあめ			

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※給食費は全て食材料費に使用しています。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べるときには注意しましょう。

※めんの製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。

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

※学校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。

※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。 ※イラスト出典：全国学校給食協会