

日	曜日	こんだて	おもなさいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量			
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		エネルギー Kcal g	たんぱく質 g	カルシウム mg	
			あか	みどり	きいろ		一口メモ	塩分 g	糖分 g	
2 月	月	むぎごはん			こめ むぎ		645	27.1	336 2.1	
		きゅうにゅう	きゅうにゅう				石狩汁 (いしかりじる)			
		かつおこまどりかけ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ まっちゃん	こま さとう こむぎこ	しょうゆ しお	石狩汁は、北海道の郷土料理です。石狩川でとれた鮭を、野菜と一緒に煮込んだ漁師料理が始まります。鮭や野菜のうま味と栄養が溶けたした温かいスープで体を温めましょう。			
		とりそぼろいり あつやきたまご	たまご とりにく		さとう あぶら でんぶん	すみりん しお しょうゆ かつおだし こんぶエキス				
		わふうサラダ	ドレッシング 別添え	キャベツ ほうれんそう れんこん	わふうドレッシング					
		いしかりじる	さけ とうふ	はくさい たいこん しめじ ねぶかねぎ		だし (かつおぶし) みそ				
3 火	火	ブルーベリーゼリー	かんてん	ブルーベリー	さとう					
		むぎごはん			こめ むぎ		604	29.4	431 2.1	
		きゅうにゅう	節分 こんだて	いわし			節分			
		いわしのしょうがに					2月3日は節分です。節分には、「追いはらいたい鬼」をめがけて豆をまく習慣があります。また、鬼の嫌いな『いわし』を食べて、体に悪い気が入らないよう願います。			
		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	しょうゆ さとう す こんぶだし				
4 水	水	なめこのみそしる	とうふ	なめこ えのき はねぎ		しょうゆ さけ みりん だし (かつおぶし)				
		ふくまめ (しづおかちゅ)	たいす	まっちゃん	きびさとう	だし (かつおぶし) みそ				
		げんまいロールパン			ロールパン げんまい		648	29.7	344 2.2	
		きゅうにゅう	きゅうにゅう				かぶ			
5 木	木	ぎゅうにくのトマトイタメ	ぎゅうにく	たまねぎ トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ	トマトケチャップ ウスターーソース しお	今が旬のかぶは、冬に甘みが増しておいしくなります。寒さから身を守るために、糖分を蓄えるからです。冬の味を楽しんで食べましょう。			
		かぶのスープ	ベーコン	かぶ にんじん ほうれんそう		とりがらスープ コンソメ さけ しお うすくちしょうゆ				
		みかん		みかん						
		むぎごはん			こめ むぎ		648	27.9	304 2.0	
6 金	金	きゅうにゅう	きゅうにゅう				ぶたにく			
		ぶたどん (ぐ)	ふるさと給食の日	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	さとう	さけ みりん しょうゆ	静岡県は、養豚が盛んで、特別な名前がついた『ブランド豚』がたくさんあります。お茶を食べて育つ豚もいます。		
		みそけんちんじる	とうふ	こぼう にんじん たいこん はねぎ		さといも ごまあぶら	だし (かつおぶし) みそ			
		たいやき	あずき		さとう こむぎこ こめこ あぶら とうもろこしこ	しお				
9 月	月	しょくパン			しょくパン		637	25.2	312 2.2	
		きゅうにゅう	きゅうにゅう				白菜			
		いちごジャム		いちご	さとう		白菜には、かぜを予防するビタミンCが含まれています。これは汁に溶けやすいので、スープまで残さず食べることで、白菜の栄養をまるごと取り入れることができます。			
		ぶりのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら	しお ちゅうのうソース				
		グリーンポテト	あおのり		じゃがいも	しお こしょう				
10 火	火	はくさいとにかくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが はくさい にんにく にんじん しいだけ ねぶかねぎ たけのこ	さとう	しお うすくちしょうゆ さけ ちゅうかシャンタン	黒はんぺん			
		むぎごはん	ふるさと給食の日	ぎゅうにく		こめ むぎ	静岡名物の黒はんぺんは、サバやイワシを丸ごと使って作ります。骨や血をつくる栄養がたくさん含まれています。			
		みそおでん	くろはんぺん	あつあげ とりにく ちくわ さつまあげ	にんじん たいこん こんにゃく しょうが	さとう じゃがいも	だし (かつおぶし) みそ しょうゆ			
		はくさいのおひたし		はくさい こまつな			だし (かつおぶし) しょうゆ			
		しずおかミカンタルト	ぎゅうにく たまご	みかん	こむぎこ マーガリン さとう みずあめ こめこ					
12 木	木	りんごチップ入りロールパン		りんご	ロールパン		643	24.9	346 2.5	
		きゅうにゅう	きゅうにゅう				じゃがいも			
		とりにくのミックスソース	とりにく だいす		じゃがいも あぶら でんぶん さとう	トマトケチャップ みそ とんかつソース あかワイン	じゃがいもには、ビタミンCがたくさん含まれています。じゃがいものビタミンCは、加熱してもこわれにくいのが特長です。			
		こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ コーン	あぶら	コンソメ しお こしょう				
		はるさめスープ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん	はるさめ	ちゅうかシャンタン こしょう とりがらスープ しお うすくちしょうゆ				
13 金	金	むぎごはん			こめ むぎ		577	31.6	298 1.9	
		きゅうにゅう	きゅうにゅう				京都の味			
		さわらのさいきょうやき	さわら	しょうが	さとう	みそ みりん さけ	京都では「西京みそ」という甘い白みそがよく使われます。今日はサワラを西京みそに漬けて焼いた「西京焼き」と、特産品の「湯葉(ゆば)」が入ったすまし汁です。			
		ほうれんそうのにひたし		キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん		みりん しょうゆ だし (かつおぶし)				
		ゆばのすましゅじる	とうふ ゆば	みつば れんこん		だし (かつおぶし) しお うすくちしょうゆ さけ				
13 金	金	こんぶだいす	だいす こんぶ		さとう	こんぶエキス しょうゆ かつおぶしエキス す	京都の味			
		ソフトめん			ソフトめん		647	24.9	276 1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				バレンタインデー			
		ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく	にんにく しょうが しめじ たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら	あかワイン トマトケチャップ こしょう チャツネ しお ウスターーソース ハヤシルウ デミグラスソース コンソメ とりがらスープ あかワイン	2月14日はバレンタインデーですね。デザートは、ハートの形をしたゼリーです。バレンタインは、大切な人に感謝を伝える日でもあります。心をこめて作られた給食を、楽しく味わいましょう。			
13 金	金	ポテトサラダ	バレンタインデー	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	しゃがいも アレルギーフリー・マヨネーズ	す しお こしょう				
		イチゴのハートゼリー	とうにゅう	いちご	さとう	ゼラチン				

日	曜日	こんだて	おもなさいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量						
			血や肉や骨になる あか	体の調子を整える みどり	ねつや力になる きいろ		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g			
16	月	むぎごはん			こめ むぎ		645	35.6	320	2.6			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				魚を食べよう						
		さけのしおやき	さけ			しお	魚には、体をつくるものとなるたんぱく質や、脳の働きを助ける脂がたくさん含まれています。						
		だいすのいそに	だいす あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら	しょうゆ だし (かつおぶし)							
		さつまじる	とりにく とうふ	ごぼう ねぶかねぎ はくさい	さつまいも	だし (かつおぶし) みそ							
17	火	まるがたパン			まるがたパン		639	21.6	358	2.6			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				野菜も挟んで						
		メンチカツ	メンチカツバーガー	とりにく ふたに	たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ あぶら	しお しょうゆ	今日のパンには切れ目が入っているので、メンチカツとキャベツを上手に挟んで食べましょう。お肉と野菜と一緒に食べることで、栄養バランスもおいしさもアップします。					
		ポイルキャベツ		キャベツ	たまねぎ コーン にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	コンソメ こしょう とりがらスープ しお						
		ポテトスープ											
18	水	いちごクレープ	にゅうせいひん たまご	いちご		みずあめ こむぎこ あぶら マーガリン でんぶん	ゼラチン						
		むぎごはん			こめ むぎ		635	23.3	355	1.9			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				タアサイ						
		わかめふりかけ	わかめ ちりめん	あかしそ	さとう ごま	かつおぶしエキス しお す	タアサイは、静岡県で生産が盛んな冬の野菜で、地面に花が咲いたように広がる姿が特徴です。かけなど病気から体を守るビタミンがたくさん含まれています。						
		シューマイ	とりにく ふたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう	しょうゆ みりん みそ しお							
19	木	タアサイの ちゅううかいため	ふるさと給食の日 ふたにく	しゅうが タアサイ にんじん だけのこ はくさい ねぶかねぎ	あぶら でんぶん	しょうゆ さけ ちゅううかシャンタン しお オイスターソース こしょう	かつお節						
		ニラととうふのスープ	とうふ	ニラ たまねぎ	でんぶん	ちゅううかシャンタン しお こしょう	今日は1人1パックのかつお節があるので、和風焼きそばにかけて食べましょう。かつお節の風味とうま味が加わって、焼きそばがさらにおいしくなりますよ。						
		マーガリンいりロールパン			ロールパン マーガリン		647	25.9	499	3.2			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		わふうやきそば	ふたにく いか あおのり かつおぶし	しゅうが にんじん りょくとうもやし キャベツ	むしめん あぶら	ウスターーソース とんかつソース しお マギーフイヨン							
20	金	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ	でんぶん	とりがらスープ しお ちゅううかシャンタン こしょう しょうゆ	ふじっぴー給食						
		ヨーグルト	ヨーグルト				ふじっぴー給食とは、静岡県の食べ物の良さを知つもらうために、県内のたくさんの学校で提供される給食です。生産が盛んなタヌキや、水揚げ量の多いカツオなど、静岡の豊かな恵みを味わってくださいね。						
		むぎごはん			こめ むぎ		627	32.5	370	1.9			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		かつおのみそあんかけ	かつお	しゅうが	でんぶん あぶら さとう	みそ みりん							
21	火	こまつなにびたし	ふじっぴー給食	あぶらあげ	こまつな		だし (かつおぶし) うすくちしょうゆ みりん	クラムチャウダー					
		レタスのすまじる	とりにく とうふ	にんじん えのき レタス			だし (かつおぶし) しお さけ しょうゆ	クラムチャウダーは、あさりなどの二枚貝と野菜を煮込んだスープです。具だくさんでうま味がたっぷりなので、しっかり食べて体を温めましょう。					
		しずおかちゅプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう								
		くろざとういりロールパン			ロールパン くろざとう		634	29.5	371	2.6			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
22	水	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			あかワイン しょうゆ	はるみ					
		ちんげんさいのソテー		チンゲンサイ コーン	あぶら		コンソメ しお こしょう	静岡県で誕生した『はるみ』は、ほんかんと清見を掛け合わせたみかんです。チブチブとした果肉の食感と甘みが特長です。皮がうすくてさきやすいのも魅力です。旬のおいしさを楽しんで食べましょう。					
		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	ホワイトルウ しろワイン とりがらスープ しお コンソメ こしょう							
		れいとうもも		もも	さとう								
		むぎごはん			こめ むぎ		637	24.9	363	2.3			
23	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		のりのつくだに	のり ひじき にぼし かつお		さとう	しょうゆ みりん	はるみ						
		くろはんべんの おしゃフライ	ふるさと給食の日 くろはんべん	せんちゃん	パンこ こむぎこ あぶら でんぶん		静岡県の食べ物の良さを知つもらうために、県内のたくさんの学校で提供される給食です。生産が盛んなタヌキや、水揚げ量の多いカツオなど、静岡の豊かな恵みを味わってくださいね。						
		ほうれんそうと キャベツのソテー		ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら	コンソメ こしょう カレーこしお							
		あつあげのみそしる みかん (はるみ)	あつあげ	たまねぎ こまつな はるみ	じゃがいも	だし (かつおぶし) みそ							
24	金	むぎごはん			こめ むぎ		647	25.6	340	2.1			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				にぼし						
		ビーフカレー	ぎゅうにく	しょうが にんにく りんご にんじん たまねぎ トマト	あぶら じゃがいも	カレールウ チャツネ ウスターーソース こしょう ちゅうのうのうソース	にぼしには、骨や歯を丈夫にするのに役立つカルシウムがたっぷりです。また、よく噛んで食べることで、歯やあごを強くしてくれます。						
		コールスローサラダ	別添え	きゅうり コーン キャベツ	コールスロードレッシング								
		あじつけにぼし	かたくちいわし		こま さとう	しお							
25	木	むぎごはん			こめ むぎ		647	25.6	340	2.1			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				いちご						
		のりのつくだに	のり ひじき にぼし かつお		さとう	しょうゆ みりん	2月はいちごがおいしい季節です。いちごには、かぜなどの病気を予防するのに役立つビタミンCがたくさん含まれています。						
		くろはんべんの おしゃフライ	ふるさと給食の日 くろはんべん	せんちゃん	パンこ こむぎこ あぶら でんぶん								
		ほうれんそうと キャベツのソテー		ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら	コンソメ こしょう カレーこしお							
26	木	あつあげのみそしる	あつあげ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	だし (かつおぶし) みそ							
		みかん (はるみ)		はるみ									
		むぎごはん			こめ むぎ		647	25.6	340	2.1			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		ビーフカレー	ぎゅうにく	しょうが にんにく りんご にんじん たまねぎ トマト	あぶら じゃがいも	カレールウ チャツネ ウスターーソース こしょう ちゅうのうのうソース							
27	金	むぎごはん			こめ むぎ		610	24.7	406	1.9			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				いちごゼリー						
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく	りょくとうもやし だけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ	さとう あぶら でんぶん	ちゅうのうのうソース オイスターーソース	2月はいちごがおいしい季節です。いちごには、かぜなどの病気を予防するのに役立つビタミンCがたくさん含まれています。						
		パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	マロニー こま さとう こまあぶら	しょうゆ す							
		いちごゼリー		いちご	さとう								

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ 記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

○ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

○ 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。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめています。

全国学校給食協会のイラストを使用しています。