




日	曜日	こんだて	おもなざ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	おつや力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			あか	みどり	きいろ		一口メモ			
2	月	むぎごはん			こめ むぎ		645	27.1	336	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				<b>石狩汁（いしかりじる）</b> 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です。鮭や野菜のうま味と栄養が溶けだした温かいスープで体を温めましょう。 			
		かつおごまふりかけ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ まっちゃん	ごま さとう こむぎこ	しょうゆ しお				
		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	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 だいこん しめじ ねぶかねぎ		だし（かつおぶし） みそ				
ブルーベリーゼリー	かんてん	ブルーベリー	さとう							
3	火	むぎごはん			こめ むぎ		604	29.4	437	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				<b>節分</b> 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、体に悪い気が入らないよう願います。 			
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	しょうゆ さとう す こんぶだし					
		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 さけ みりん だし（かつおぶし）				
		なめこのみそしる	とうふ	なめこ えのき はねぎ	だし（かつおぶし） みそ					
		ふくまめ（しずおかちゃ）	だいず	まっちゃん	きびざとう					
4	水	げんまいロールパン			ロールパン げんまい		648	29.7	344	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				<b>かぶ</b> 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。 			
		ぎゅうにくのトマトいため	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 ウスターソース しお				
		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					
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				<b>ぶたにく</b> 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。 			
		ぶたどん（ぐ）	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				
		みそけんちんじる	とうふ	ごぼう にんじん だいこん 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	しお				
		しょうパン			しょうパン					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637	25.2	312	2.2
6	金	いちごジャム		いちご	さとう		<b>白菜</b> 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				
		はくさいとにくだんごのスープ	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 しいたけ ねぶかねぎ たけのこ	さとう	しお うすくちしょうゆ さけ ちゅうかジャンタン				
		むぎごはん			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				649	25.4	379	2.2
9	月	みそおでん	あつあげ とりにく ちくわ くらはんぺん さつまあげ	にんじん だいこん 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	<b>黒はんぺん</b> 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。 			
		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	ぎゅうにゅう 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					
		りんごチップいりロールパン		りんご	ロールパン					
		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 だいず		じゃがいも あぶら でんぶ さとう	トマトケチャップ みそ かつおソース あかワイン	643	24.9	346	2.5
10	火	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	<b>じゃがいも</b> 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。 			
		はるさめスープ	たまねぎ にんじん	チンゲンサイ	はるさめ	ちゅうかジャンタン こしょう とりがらスープ しお うすくちしょうゆ				
		むぎごはん			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		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				
		12	木	ほうれんそうのにびたし		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）	<b>京都の味</b> 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。 	
ゆばのすましじる	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				
こんぶだいず	だいず 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				
ソフトめん					ソフトめん					
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
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	647	24.9	276	1.8
13	金	ポテトサラダ		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	じゃがいも アレルギーフリーマヨネーズ	す しお こしょう	<b>バレンタインデー</b> 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。 			
		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				
		ソフトめん			ソフトめん					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		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				
		ポテトサラダ		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	じゃがいも 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	おもなざ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	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g				
			あか	みどり	きいろ		一口メモ							
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				<b>魚を食べよう</b> 魚には、体をつくるもとになるたんぱく質や、脳の働きを助ける脂がたくさん含まれています。							
		さけのしおやき	さけ			しお								
		だいずのいそに	だいず 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				<b>野菜も挟んで</b> 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。							
		メンチカツ	メンチカツバーガーに	とりにく ぶたにく	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			
		ポイルキャベツ			キャベツ									
		ポテトスープ			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			
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	635	23.3	355	1.9				
		むぎごはん			こめ むぎ		<b>タアサイ</b> 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。かぜなどの病気から体を守るビタミンがたくさん含まれています。							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
		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								
		シューマイ	とりにく ぶたにく	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	タアサイのちゅうかいため	ふるさと給食の日	ぶたにく	しょうが タアサイ しいたけ にんじん たけのこ はくさい ねぶかねぎ	あぶら でんぶん	しょうゆ さけ ちゅうかシャンタン しお オイスターソース こしょう	<b>かつお節</b> 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。						
		ニラととうふのスープ	とうふ	ニラ たまねぎ	でんぶん	ちゅうかシャンタン しお こしょう								
		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				<b>ふじっぴー給食</b> ふじっぴー給食とは、静岡県の食べ物の良さを知ってもらうために、県内のたくさんの学校で提供される給食です。生産が盛んなレタスや、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。							
		わふうやきそば	ぶたにく いか あおのり かつおぶし	しょうが にんじん りょくとうもやし キャベツ	むしめん あぶら	ウスターソース こしょう とんかつソース しお マギーフィヨン								
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 ちゅうかシャンタン こしょう しょうゆ					<b>クラムチャウダー</b> 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。具た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。			
		ヨーグルト	ヨーグルト											
		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				<b>はるみ</b> 静岡県で誕生した『はるみ』は、ほんかんとう清見を掛け合わせたみかんです。プチプチとした果肉の食感と甘みが特長です。皮がうすくてむ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。							
		かつおのみそあなかけ	かつお	しょうが	でんぶん あぶら さとう	みそ みりん								
24	火	こまつなのにびたし	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	634	29.5	371	2.6				
		レタスのすましじる	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	<b>クラムチャウダー</b> 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。具た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。							
		しずおかちゃプリン	どうにゅう	まっちゃ	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									
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
25	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	<b>にぼし</b> 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くさん含まれています。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。							
		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								
		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									
		26	木	むぎごはん			こめ むぎ		637	24.9	363	2.3		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						<b>いちご</b> 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。							
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								
くろはんぺんのおちゃフライ	ふるさと給食の日			くろはんぺん	せんちゃ	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								
27	金	あつあげのみそしる	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	647	25.6	340	2.1				
		むぎごはん			こめ むぎ		<b>にぼし</b> 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くさん含まれています。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。							
		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 たまねぎ トマト	あぶら じゃがいも	カレールウ チャツネ ウスターソース こしょう ちゅうのうソース								
		コールスローサラダ	ドレッシング 別添え	ぎゅうり コーン キャベツ	コールスロードレッシング									
27	金	あじつけにぼし	かたくちいわし		ごま さとう	しお	610	24.7	406	1.9				
		むぎごはん			こめ むぎ		<b>いちご</b> 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。							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
		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 たけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ	さとう あぶら でんぶん	ちゅうかシャンタン しょうゆ オイスターソース								
		パンサンスー		ぎゅうり キャベツ にんじん	マロニー ごま さとう こまあぶら	しょうゆ す								
27	金	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きます。

全国学校給食協会のイラストを使用しています。