

2月のきゅうしよくこんだて

令和7年度 静岡市立清水入江小学校（実施予定回数17回）

献立作成テーマ：感謝して食べよう

静岡のめぐみと食を支える人たち

日	曜日	こんだて	栄養量						
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
2	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648	26.2	286	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の豚肉の二色和えは、食育で6年4組に行った時に、「出してほしい」という声があったので、今月の献立に取り入れました。この二色和えには、鉄分をたくさん含むとりのレバーが入っています。残さず食べましょう。			
		ぶたにくのにしょくあえ	ぶたにく とりレバー	しょうが	あぶら でんぶん さとう こま				
		パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	マロニー さとう こまあぶら				
		ワントンスープ	ぶたにく たまご みそ	こまつな ねぎ	ワントン でんぶん こまあぶら				
3	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	24.5	353	2.7
		さといもごはん			こめ もちこめ さといも こま	今日は、節分です。節分の行事で、よく知られているのが「福は内、鬼は外」の豆まきです。他に、鬼が嫌うイワシの頭を柵の葉に刺して玄関に飾る風習も地域によってあります。今では、恵方巻をその年の縁起のよい方角を向い食べる風習が広がっています。			
		いわしのかばやき	いわし	しょうが	あぶら でんぶん さとう				
		きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん	あぶら さとう				
		きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのきだけ なめこ ねぎ					
		ふくまめ	だいず						
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	26.8	382	2.5
		りんごパン		りんご	パン	給食のホワイトシチューや今日のようなクリーム煮のルウは、バターと小麦粉で給食室で作っています。市販されているルウと比べると味がまろやかです。味わって食べてください。			
		わかどりのクリームに	とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	あぶら こむぎこ バター ジャがいも				
		こまつなとウィンナーのソテー	ウィンナー	こまつな とうもろこし	あぶら				
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			552	27.1	309	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、鯖を西京味噌を使ったたれに漬け込んで焼きました。西京味噌は米麹をたくさん使って作る甘めの京都の味噌です。すまし汁に入っている白いくのようなものは、湯葉です。湯葉は大豆から作られている食品です。			
		さわらのさいきょうやき	さわら さいきょうみそ	ねぎ しょうが	さとう				
		おひたし		キャベツ もやし にんじん こまつな					
		ゆばのすましじる	とうふ ゆば	はねぎ					
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600	28.3	372	1.4
		ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース しょうが にんにく トマト	あぶら ソフトめん	今年度の麺の献立は、今月が最後です。今日のミートソースは、牛ひき肉がたっぷりのミートソースです。残さず食べましょう。			
		ポテトサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし	ジャがいも さとう マヨネーズ				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
9	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	24.2	305	2.8
		チャーハン	ぶたにく	ねぎ	こめ むぎ こまあぶら	チャーハンの横にシュウマイを盛り付けてください。今日のシュウマイは、いつもより大きいシュウマイなので、1・2年生は1人1個、3年生以上は1人2個です。野菜がたくさん入った中華スープもしっかり食べてください。			
		シュウマイ	ぶたにく	しょうが たまねぎ	あぶら さとう でんぶん				
		ごもくちゅうかスープ	とりにく	しいたけ にんじん だけのこ もやし こまつな					
		こくとうビーンズ	だいず		さとう				
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	24.3	284	2.1
		ぎゅううどん	ぎゅうにく	たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう	今日は、牛肉たっぷりの牛丼です。牛丼は、めつだに出ない献立です。よく味わって食べましょう。つみれ汁は、つみれのだしや野菜のうま味が出ていますので汁もしっかり飲みましょう。			
		つみれじる	つみれ みそ	だいこん にんじん はねぎ	さといも				
		みかんゼリー			みかんゼリー				
12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	23.4	328	2.0
		きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	今月はきな粉揚げパンです。今月の豚汁もたっぷりのあるので、お代わりをして食べてください。			
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さといも				
		おさつスティック			おさつスティック				
13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	25.7	287	2.0
		ビビンバ	ぶたにく のり	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こまあぶら さとう あぶら こま でんぶん	今日は、ご飯に焼き肉とナムルを盛り付けて、混ぜて食べてください。焼きのりは、ビビンバに細かくちぎって、散らして食べたり、ビビンバをのりで巻いて食べてり、自分の好みで食べてください。			
		にらたまスープ	たまご	たまねぎ にら しめじ					

16 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	25.6	310	2.2
	フィッシュバーガー	さわら	キャベツ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	今日は、丸パンを二つに割って、さわらのフライとキャベツをはさんでフィッシュバーガーを作って食べましょう。			
	はるさめスープ	ぶたにく	しいたけ にんじん はくさい もやし	はるさめ				
	いちごゼリー			いちごゼリー				
17 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			684	23.2	542	2.6
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	今年度のカレーライスは、今月が最後の予定で す。3月はカレーライスに代わる何かsを出しま す。楽しみにしていてください。			
	コールスローサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	コールスロードレッシ ング				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
18 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	24.8	334	3.0
	ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう	3月は、一年生もパンが付きます。全校パンが付 くので、お楽しみパンにする予定です。どん なパンが出るか楽しみにしていてください。			
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら ちゅうかめん				
	たまごとコーンのスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし パセリ	でんぶん				
19 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			573	23.4	363	2.3
	むぎごはん			こめ むぎ	今日の白菜漬は、甘酢で漬けた白菜漬けで す。お酢が苦手な人が多いと思いますが、白菜 漬けの量はたくさんないので、頑張って食べま しょう。			
	みそおでん	とりにく こんぶ みそ なまあげ さつまあげ ちくわ	だいこん にんじん こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう				
	はくさいづけ		はくさい	さとう				
20 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	23.4	407	2.1
	むぎごはん			こめ むぎ	中華炒めに入っている緑の濃い野菜が、ターサイ です。ターサイはチンゲンサイの仲間の中国 野菜で、旬は冬のこの時期です。静岡県では、 西部の方でたくさん生産されています。			
	シシャモフライ	シシャモ		あぶら こむぎこ でんぶん				
	ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	たけのこ しいたけ にんじん はくさい ターサイ しょうが ねぎ	あぶら さとう でんぶん				
24 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	23.4	289	1.9
	げんまいパン			パン げんまい さとう	今日の中華煮は、酢豚の豚肉を魚のさわらにか えた料理です。この一品の中に、赤・緑・黄色 の食品が全部入っています。しっかり食べま しょう。			
	しろみずかなとやさいのちゅうかに	さわら	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン トマト	じゃがいも あぶら でんぶん さとう				
	あんにくかんてん		みかん りんご ちも りんご	さとう あんにくかんてん				
26 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639	24.3	329	1.7
	むぎごはん			こめ むぎ	今日の煮浸しには、鉄分とカルシウムをたくさ ん含んだひじきと小松菜が入っています。鉄分 とカルシウムは、普段の食事で摂取しにくい栄 養素です。残さず食べましょう。			
	さばのみそあんかけ	さば みそ	しょうが	あぶら でんぶん さとう こま				
	ひじきのにびたし	ひじき	はくさい もやし にんじん こまつな					
27 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			656	25.2	550	2.7
	くろパン			パン さとう	今日のスープは、肉団子や白菜などがたくさん 入って具たくさん入ったスープです。汁の中に肉団 子のだしや野菜の栄養が出ているので、具も汁 も両方残さず食べてください。			
	ハムチーズフライ	ソーセージ チーズ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん				
	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ごのスープ	とりにく ぶたにく	しいたけ にんじん きくらげ たけのこ はくさい ねぎ たまねぎ	はるさめ				

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ 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。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

◎ 家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

◎ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

<お知らせ>

* 13日(金)・・・5・6・7・8組は校外学習のため給食がありません。

* 25日(水)・・・ペア弁当のため全校給食がありません。