

2月 家庭配付用献立表

※記載されている栄養価は3、4年生もしくは中学校の数値です。
※給食費は全て食材料費に使われています。

		児(中)	Aブロック	西島学校給食センター		
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)
2 (月)	ソフトめん 牛乳 ミートソース 海と山のサラダ ガトーショコラ	牛乳 豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト ピューレ	大豆油	赤ワイン ハヤシルワ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう	674 27.3 327
3 (火)	米飯(減量) 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 ハム ベーコン 豆腐 鶏卵	キャベツ たまねぎ にら 生姜 キャベツ きゅうり もやし きくらげ にんじん たまねぎ ほうれん草	米飯 小麦粉 豚脂 砂糖 でんぷん でんぷん	醤油 塩 中華ドレッシング 中華スープの素 塩 こしょう	2.5
4 (水)	さくらごはん 牛乳 黒はんぺんのごま揚げ 大豆の磯煮 白菜スープ	ふるさと給食の日		米飯	醤油 塩	665 24.3 355 3.4
5 (木)	ナン(減量) 牛乳 ドライカレー ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ト マト グリンピース キャベツ きゅうり	ナン 大豆油 じゃがいも マヨネーズ	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こ しょう 塩 こしょう	664 31.9 367 2.1
6 (金)	米飯(減量) 牛乳 吉野煮 和風サラダ かつおそぼろ	環境おうえん給食		米飯	酒 塩 醤油 かつお節 和風乳化ドレッシング 醤油 酒 みりん	631 31.2 297 1.9
9 (月)	米飯(減量) 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉 豆腐	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 きゅうり キャベツ 生姜	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷ ん 砂糖 里芋 でんぷん	塩 かつお節 醤油 みりん かつお節 塩 醤油	628 31.8 369 2.3
10 (火)	緑茶ロールパン(減量) 牛乳 コーヒージロップ クラムチャウダー ハムサラダ はるみ	ふるさと給食の日		緑茶ロールパン	白ワイン スープストック 塩 こしょう クリーミーコンドレッシング	624 22.6 367 2.9
12 (木)	米飯(減量) 牛乳 みそおでん ししゃもの唐揚げ 野菜の煮びたし	牛乳 生揚げ 豚肉 黒はんぺん さ つまあげ 昆布 みそ ししゃも 油揚げ	大根 こんにゃく 生姜 小松菜 にんじん 白菜 しめじ	砂糖 じゃがいも でんぷん 大豆油 砂糖	醤油 かつお節 醤油 酒 かつおだし	629 26.3 432 2.6
13 (金)	米飯(減量) 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ チョコレートタルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム ベーコン 鶏卵 乳製品	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	米飯 大豆油 砂糖 豚脂 でんぷん マカロニ マヨネーズ	赤ワイン ウスターソース トマトケチャッ プ 塩 塩 こしょう とりがらスープ スープストック 塩 こ しょう ココア 塩	772 24.0 454 1.9

児(中)		Aブロック		西島学校給食センター			
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
16 (月)	米飯(減量)			米飯		568	里芋は、いも煮会、いも名月など古くから祭りや神事などに欠かせない食べ物です。
	牛乳	牛乳				21.9	
	肉団子の和風ソースかけ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ れんこん 生姜	パン粉 砂糖 ごま なたね油	醤油 塩	372	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 もやし キャベツ		醤油 かつおだし	2.1	
	いものこ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん 葉ねぎ	里芋	かつお節		
17 (火)	中華めん			中華めん		704	給食で人気のラーメン、今月はみそラーメンです。生姜やにんにく、みそを使っているのが温まります。野菜もたっぷり食べられます。
	牛乳	牛乳				24.8	
	みそラーメン	豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ とうもろこし 根深ねぎ	大豆油	酒 醤油 みそラーメンスープの素 とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 塩 こしょう	402	
	春巻	豚肉 大豆粉	キャベツ にんじん たまねぎ 生姜	小麦粉 でんぶん はるさめ 砂糖 大豆油	醤油 塩	3.3	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	杏仁ゼリー	豆乳	もも あんず	水あめ			
18 (水)	米飯			米飯		603	冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に糖を蓄えるため、甘く感じます。冬ならではの野菜の甘みを味わってください。
	牛乳	牛乳				24.5	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 グリンピース にんじん たけのこ しいたけ	里芋 でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油	316	
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉	2.2	
	納豆	納豆			たれ		
19 (木)	米飯(減量)			米飯		650	食事マナーとして好ましくない はしの使い方 の中に「さしばし」「よせばし」などがあります。家庭でも気をつけましょう。
	牛乳	牛乳				33.1	
	さわらのてり焼き	さわら		砂糖 大豆油	醤油 塩	343	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	1.7	
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	しめじ たまねぎ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩		
20 (金)	ミルク食パン(減量)			ミルクパン		632	静岡では、まぐろ油漬やかつお油漬の製造が盛んです。この日の給食では、まぐろ油漬を使った ツナサンド をいただきますしゅう。
	牛乳	牛乳				26.1	
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ		328	
	ポトフ	鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ 小かぶ 小かぶ 葉 キャベツ	大豆油 じゃがいも	とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	2.4	
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
24 (火)	米飯(減量)			米飯		657	白菜 は、寒い冬に特に甘みが増しておいしくなります。ビタミンCを多く含むので、かぜの予防にもぴったりです。
	牛乳	牛乳				25.2	
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぶん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん	310	
	きんぴら	油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆	ごま油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉	2.0	
	きのこ汁	豚肉	白菜 大根 しいたけ えのきたけ なめこ 根深ねぎ		かつお節 塩 醤油		
25 (水)	麦入り米飯			麦ご飯		702	麦入り米飯 の大麦は、腸のぜん動運動を活発にする不溶性食物せんいと、腸内細菌のえさとなり腸内環境を整える水溶性食物せんいを含んでいます。
	牛乳	牛乳				23.9	
	ビーフカレー	牛肉 チーズ スkimミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレーウ トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	328	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		イタリアンドレッシング	2.8	
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
26 (木)	米飯(減量)	ひな祭り献立		米飯		666	ひな祭り にお供えるひし餅の緑・白・桃の三色には、厄を除け健康を願う意味が込められ、雪の下で春を待つ新芽と桃の花が咲く様子を表しています。
	牛乳	牛乳				26.2	
	ちらしずし	油揚げ いか	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ	砂糖	醤油 みりん 塩 合わせ酢	396	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 でんぶん 植物油	酢 塩 醤油	3.6	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 小松菜 生姜	じゃがいも	かつお節		
	ひな祭りゼリー		いちご りんご	砂糖 豆乳クリーム			
27 (金)	丸型横切目入りパン(減量)			パン		686	この日は えびカツ を提供します。サラダと一緒にパンにはさんで「えびカツパーガー」にいただきますしゅう。
	牛乳	牛乳				29.9	
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう 赤ワイン	366	
	えびカツ	えび 大豆粉		小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 大豆油	塩	2.9	
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング		

おしらせ	・この献立表には、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。 ・給食で使用している魚介類(しらすばしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 ・米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。 ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンを含む製品を製造しております。 ・めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。 ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。	・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。 ・献立により、栄養価や子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。
------	--	---