

2月 家庭配布献立表



		小学校	Aプロック	門屋学校給食センター			
日 (曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	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
2 (月)	うさぎ型パン 牛乳 ポークピーンズ 野菜サラダ ししゃものフライ	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	うさぎ型パン 大豆油 ジャガイモ 砂糖 生クリーム クリーミーコードレッシング 大豆油 パン粉 でんぶん 小麦粉 塩 こしょう	749 30.7 409 2.8	大豆について知ろう
		牛乳					
		豚肉 チーズ ひよこまめ 大豆	たまねぎ にんじん トマトピューレ	大豆油 ジャガイモ 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック マトケチャップ ウスターーソース こしょう 塩		
			キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし		クリーミーコードレッシング		
		ししゃも		大豆油 パン粉 でんぶん 小麦粉	塩 こしょう		
3 (火)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のからし和え 甘夏みかん缶 味付煮干し	牛乳		米飯		682 27.6 388 2.3	甘夏みかんを食べよう
		豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく しょうが 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん		
		いか	白菜 ほうれん草		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
			なつみかん	砂糖			
		かたくちいわし		砂糖 ごま	塩		
4 (水)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじき入りおひたし のべい汁	牛乳		米飯		622 24.4 365 1.8	さばのはたらきを知ろう
		さば みそ					
		ひじき	ほうれん草 キャベツ	砂糖 でんぶん	醤油 かつおだし		
		鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油 フィッシュカルシウム		
5 (木)	ソフトメン 牛乳 ハッシュドビーフソース 海藻サラダ さつまいも入り蒸しパン	牛乳		ソフトメン		728 30.1 346 3.2	ハッシュドビーフソースを味わおう
		牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	大豆油 ジャガイモ 生クリーム	赤ワイン マトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック ウスターーソース ハヤシルウ とんこつスープ		
		いか 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		
				さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	塩		
6 (金)	米飯 牛乳 みそおでん おひたし 洋梨缶	牛乳		米飯		658 26.3 405 2.3	体を温める料理「みそおでん」
		豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
		油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
			洋梨	砂糖			
7 (月)	米飯 牛乳 さけの塩焼き うの花いり みそ汁 ガトーショコラ	牛乳		米飯		705 28.4 336 2.3	姿を変える大豆
		さけ					
		鶏肉 油揚げ おから	にんじん こんにゃく たけのこ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	酒 醤油 かつおだし		
		わかめ みそ	小だいすもやし 白菜 小松菜 大根 しめじ		かつおだし		
		豆乳		砂糖 米粉 植物油	ココアパウダー カカオマス		
10 (火)	食パン 牛乳 ホキ米粉お茶フライ グリーンサラダ 白菜スープ ブルーベリージャム	牛乳		パン		570 24.1 378 2.3	緑茶のはたらきを知ろう
		ほき	緑茶	大豆油 米粉パン粉 でんぶん	塩 こしょう		
			きゅうり 枝豆 キャベツ		フレンチドレッシング		
		鶏肉 豆腐	にんじん 白菜 チンゲンサイ とうもろこし 根深ねぎ	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油		
			ブルーベリー	水あめ 砂糖	ゲル化剤		
12 (木)	麦入り米飯 牛乳 大豆カレー 茎わかめサラダ はるみ	牛乳		麦 米飯		704 25.6 416 2.2	わかめを食べよう
		牛乳					
		牛肉 チーズ スキムミルク 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	大豆油 ジャガイモ	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ マトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム		
		茎わかめ	きゅうり キャベツ どうもろこし		和風ドレッシング		
			はるみ				
13 (金)	米飯 牛乳 海鮮チヂミ ナムル キムチスープ	牛乳		米飯		633 22.8 346 2.5	韓国について知ろう
		いか	キャベツ にら	大豆油 小麦粉 米粉 コーンスチーブ 植物油脂	塩 かつおだし		
		ハム	ほうれん草 にんじん 小だいすもやし		ナムルドレッシング		
		豆腐 豚肉	たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ	トック	塩 とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう		
16 (月)	黒砂糖食パン 牛乳 えびカツ ポイルドキャベツ 野菜のスープ煮	牛乳		黒砂糖パン		661 27.5 382 2.3	はさんで食べよう「えびカツ」
		えび 大豆粉		大豆油 小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉	塩		
			キャベツ		タルタルソース		
		鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ 小松菜 チンゲンサイ 白菜 葉ねぎ	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		
17 (火)	米飯 牛乳 中華丼 リヤンパン 煎茶あん入りクリーム大福	牛乳		米飯		627 26.2 361 2.3	ふるさと給食の日 静岡のお茶について知ろう
		えびいか 豚肉 うずら卵	しょうが にんにく たけのこ 白菜 にんじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう オイスター ソース フィッシュカルシウム 醤油 とんこつスープ		
		ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
		白いんげん豆 乳製品	緑茶	砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂 練乳			
18 (水)	米飯 牛乳 さばの塩焼き 野菜の磯香和え きのこのみそ汁 コーヒーシロップ	牛乳		米飯		683 25.6 387 2.3	きのこの食べよう
		さば		大豆油	塩		
		ちりめん干し 青のり粉	キャベツ ほうれん草 にんじん		酒 醤油 かつおだし		
		豆腐 みそ	白菜 大根 えのき しめじ 根深ねぎ		かつおだし		
				砂糖	塩 インスタントコーヒー		

2月 家庭配布献立表



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	門屋学校給食センター	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
		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		
19 (木)	米飯 牛乳 すきやき しらすと青のり入り厚焼卵 野菜の酢の物	牛乳		米飯	635 29.5 365 2.5	ふるさとの食材を味わおう
		牛肉 焼き豆腐	にんじん こんにゃく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	砂糖		
		鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油脂 てんぶん		
		ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖		
				酢 塩		
20 (金)	中華めん 牛乳 みそラーメン 味付ゆで卵 コンビネーションサラダ フルーツ杏仁プリン	牛乳		中華めん	648 27.6 409 3.0	ラーメンについて知ろう
		豚肉 なると みそ	しょうがにんにく チンゲンサイ もやしどうもろこし 根深ねぎ	大豆油 砂糖		
		鶏卵		砂糖		
		ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし			
		豆乳	ももピューレー あんず果汁	水あめ		
24 (火)	さくらごはん 牛乳 しずまえかますの磯辺揚げ 野菜のごま和え(フェアト レード) 豚汁	牛乳		米飯	749 29.1 393 3.1	さくらごはんを食べよう
		かます あおさ		大豆油 小麦粉 パン粉		
			キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖		
		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		
				かつおだし		
25 (水)	米飯 牛乳 生揚げの中華煮 大根サラダ キウイフルーツ ごま塩	牛乳		米飯	631 25.1 355 1.4	ビタミンCをとろう 「キウイフルーツ」
		生揚げ 豚肉	にんじん もやし 白菜 小松菜 しいたけ きくらげ	大豆油 砂糖 てんぶん		
		まぐろ油漬	きゅうり 大根			
			キウイフルーツ			
				ごま てんぶん		
26 (木)	食パン 牛乳 チキンのマスタードソース ポテトサラダ ミニストローネ 苺ジャム&マーガリン	牛乳		パン	658 24.8 345 2.8	パンを食べよう
		鶏肉 大豆				
			どうもろこし きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
		鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	マカロニ		
			いちご	マーガリン 砂糖		
27 (金)	米飯 牛乳 うなたま丼 駿河汁 ひな祭りゼリー	牛乳		米飯	731 28.0 526 1.7	ひなまつり献立を楽しもう
		うなぎ 鶏卵	青じそ	ごま 砂糖 植物油脂		
		いわしのつみれ 豆腐 みそ	しょうが 大根 ごぼう 根深ねぎ			
		豆乳 寒天	いちごりんご 果汁	水あめ 砂糖 粉あめ		
				ゲル化剤		

めざせ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしゃぎや茶わんを正しく持つと、こほさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気にも気をつけましょう。



※製造過程で混入する可能性があるもの

【＊】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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、ゼラチン等

【めん】

卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※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。

※給食費は全て食材料費に使われています。

