



# 2月 家庭配布献立表



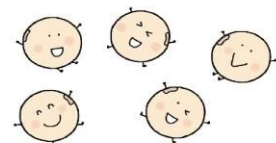
小学校		Aブロック		門屋学校給食センター			
日 (曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
19 (木)	米飯 牛乳 すきやき しらすと青のり入り厚焼卵 野菜の酢の物	たんぱく質、無機質を 多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		635 29.5 365 2.5	ふるさとの食材を味わおう
20 (金)	中華めん 牛乳 みそラーメン 味付ゆで卵 コンビーフサラダ フルーツ杏仁プリン			中華めん		648 27.6 409 3.0	ラーメンについて知ろう
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 レード) 豚汁			米飯	醤油 塩	749 29.1 393 3.1	さくらごはんを食べよう
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			米飯		631 25.1 355 1.4	ビタミンCをとろう 「キウイフルーツ」
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 ミネストローネ 苺ジャム&マーガリン			パン		658 24.8 345 2.8	パンを食べよう
27 (金)	米飯 牛乳 うなたま井 駿河汁 ひな祭りゼリー			米飯		731 28.0 526 1.7	ひなまつり献立を楽しもう

## 目指せ 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。はしや茶碗を正しく持と、こぼ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、話す内容や雰囲気気を付けましょう。

## 大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

※製造過程で混入する可能性があるもの

### 【米】

- 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。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

