

2月 家庭配布献立表



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	門屋学校給食センター	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
		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			
2 (月)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 パンパンジー フルーツポンチ	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		858	牛乳をしっかり飲もう
		牛乳		米飯		35.7	
		豚肉 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん しょうが チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース	553	
		鶏肉 ささみ チャンク	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング	2.5	
			みかん バインアップル 黄桃 白桃 ビューレー	砂糖	ゲル化剤		
3 (火)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 大豆といりこのボリボリ揚げ みそけんちん汁	牛乳		米飯		842	節分について知ろう
		鶏肉 豚肉	しょうが にんじん しいたけ 大根 たまねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 酒 みりん	39.9	
		大豆 かえり煮干し		でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん	566	
		鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう しめじ 小松菜	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩	3.0	
4 (水)	うさぎ型パン 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ ししゃものフライ	牛乳		うさぎ型パン		929	大豆について知ろう
		豚肉 チーズ ひよこめめ 大豆	たまねぎ にんじん トマト ビューレー	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩	37.7	
			キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし		クリーミーコンドレッシング	450	
		ししゃも		大豆油 パン粉 でんぶん 小麦粉	塩 こしょう	3.6	
5 (木)	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		882	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 フィッシュカルシウム	34.6	
		いか	白菜 ほうれん草		醤油 かつおだし 洋辛子粉	540	
			なつみかん	砂糖		2.9	
		かたくちいわし		砂糖 ごま	塩		
6 (金)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじき入りおひたし のっぺい汁	牛乳		米飯		815	さばのはたらきを知ろう
		さば みそ		砂糖 でんぶん		31.3	
		ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし	438	
		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	2.4	
9 (月)	ソフトめん 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		ソフトめん		878	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 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック ウスターソース ハヤシルウ とんこつスープ	36.6	
		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	373	
				さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	塩	4.0	
10 (火)	米飯 牛乳 みそおでん おひたし 洋梨缶	牛乳		米飯		835	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	32.5	
		油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし	462	
			洋梨	砂糖		2.9	
12 (木)	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		852	姿を変える大豆
		さけ		大豆油	塩	35.6	
		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	36.9	
		わかめ みそ	小だいずもやし 白菜 小松菜 大根 しめじ		かつおだし	3.0	
		豆乳		砂糖 米粉 植物油	ココアパウダー カカオマス		
13 (金)	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		733	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	31.6	
			きゅうり 枝豆 キャベツ		フレンチドレッシング	427	
		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	3.2	
			ブルーベリー	水あめ 砂糖	ゲル化剤		
16 (月)	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		845	わかめを食べよう
		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 じゃがいも	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー ウトマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	31.1	
		茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング	473	
		はるみ				2.9	
17 (火)	米飯 牛乳 海鮮チヂミ ナムル キムチスープ	牛乳		米飯		844	韓国について知ろう
		いか	キャベツ なら	大豆油 小麦粉 米粉 コーンスターチ 植物油脂	塩 かつおだし	29.2	
		ハム	ほうれん草 にんじん 小だいずもやし		ナムルドレッシング	384	
		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	3.0	
18 (水)	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		802	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	33.4	
			キャベツ		タルタルソース	427	
		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	3.1	

2月 家庭配布献立表



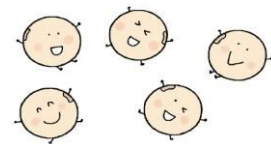
中学校		Cブロック		門屋学校給食センター			
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
19 (木)	米飯			米飯		779	ふるさと給食の日 静岡のお茶について知ろう 
	牛乳	牛乳				31.6	
	中華丼	えび いか 豚肉 うずら卵	しょうが にんにく たけのこ 白菜 に んじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう 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	397	
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング	2.8	
	煎茶あん入りクリーム大福	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			
20 (金)	米飯			米飯		838	きのこを食べよう
	牛乳	牛乳				30.6	
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩	427	
	野菜の磯香和え	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	2.9	
	きのこのみそ汁	豆腐 みそ	白菜 大根 えのきたけ しめじ 根深 ねぎ		かつおだし		
	コーヒーシロップ			砂糖	塩 インスタントコーヒー		
24 (火)	米飯			米飯		811	ふるさとの食材を味わおう
	牛乳	牛乳				36.3	
	すきやき	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	酒 みりん 醤油	404	
	しらすと青のり入り厚焼卵	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油脂 でんぶん	酢 みりん 塩	3.4	
	野菜の酢の物	ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
25 (水)	中華めん			中華めん		776	ラーメンについて知ろう
	牛乳	牛乳				32.6	
	みそラーメン	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	とりがらスープとんこつスープ 中華 スープの素 スープストック 醤油 塩 酒 こしょう	429	
	味付ゆで卵	鶏卵		砂糖	醤油 塩 酢	3.7	
	コンビネーションサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん どうも ろこし		シーザードレッシング		
	フルーツ杏仁プリン	豆乳	ももピューレー あんず果汁	水あめ			
26 (木)	さくらごはん			米飯	醤油 塩	921	さくらごはんを食べよう
	牛乳	牛乳				36.0	
	しずまえかますの磯辺揚げ	かます あおさ		大豆油 小麦粉 パン粉	塩 こしょう	443	
	野菜のごま和え(フェア トレード)		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	4.1	
	豚汁	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		
27 (金)	米飯			米飯		796	ビタミンCをとろう 「キウイフルーツ」
	牛乳	牛乳				30.6	
	生揚げの中華煮	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 でんぶん	醤油 中華スープの素 オイスターソース	387	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		和風たまねぎドレッシング	1.7	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
	ごま塩			ごま でんぶん	塩		

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つと、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つけましょう。

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 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 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 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 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。

※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。

※給食では有機栽培の大根を使用することがあります。



静岡市学校給食課ウェブサイトに、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。

