



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
2日 (月)	げんまいパン			ロールパン げんまい	611 25.7 330 2.2	牛肉のトマト炒めは、牛肉とトマトを煮込んで作ります。牛肉の栄養は体をつくるものになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	やさいスープ		キャベツ チンゲンサイ もやし にんじん	じゃがいも		
	おこめのパパロア	とうにゅう		さとう こめこ		
3日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	616 26.9 519 2.2	2月3日は節分です。節分では、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを飾り、豆まきをする風習があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのおろしに	いわし	だいこん	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 とうもろこし グリンピース	あぶら さとう		
	すましじる	とうふ わかめ	えのきだけ ほうれんそう			
4日 (水)	こくとうふくまめ	だいず		さとう こむぎこ	608 22.2 285 2.1	ターサイは冬に旬を迎える野菜で、主に静岡県西部で栽培されています。体の調子を整える働きがあります。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ		
	ターサイのちゅうかいいため	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい ターサイ	あぶら かたくりこ		
5日 (木)	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ えのきだけ	かたくりこ	621 24.1 374 1.7	船越小で人気のあげパンは、給食室であげて作ります。今回のあげパンはココアパウダーをまぶして作ります。
	ココアあげパン			パン ココア さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも		
	あまなつみかん		あまなつみかん			
6日 (金)	あじつけにぼし	にぼし		さとう	649 24.3 399 1.9	石狩汁(いしかりじる)は、北海道の郷土料理です。さけや野菜を煮込んで作ります。
	むぎごはん	わかめ ちりめん		こめ むぎ さとう ごま		
	わかめふりかけ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん	あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう		
9日 (月)	いしかりじる	さけ とうふ みそ	はくさい だいこん しめじ ねぎ		636 27.3 415 2.0	ナムルは、朝鮮半島の家庭料理の一つです。もやしやほうれん草などの野菜を和えて作ります。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
10日 (火)	ももゼリー		もも	さとう	591 26.1 298 2.2	白菜は冬が旬の野菜です。ビタミンや食物繊維など、体の調子を整える働きがあります。
	げんまいしよくパン			しよくパン げんまい いちごジャム		
	いちごジャム					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	サーモンフライ	さけ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
12日 (木)	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも	640 25.2 337 1.7	6年3組さんが考えてくれた献立です。みんなが好きで定番のからあげにし、彩や栄養バランスに気を付けました。
	はくさいスープ		はくさい にんじん もやし チンゲンサイ えのきだけ	はるさめ かたくりこ		
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら		
13日 (金)	つぼづけのあえもの		キャベツ きゅうり つぼづけ		636 28.5 416 2.3	ドライカレーは、肉とたくさんの野菜を使って作ります。ナンにつけながら食べましょう。
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	ナン			ナン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース りんご	あぶら		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年)	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
16日 (月)	むぎごはん	<div> <div>ふるさと給食の日</div>  </div>		こめ むぎ	592 24.5 378 2.3	寒い日が続くこの時期は、あつあつのおでんがおいしい季節です。みそおでんはいつもと違い、みそで味付けしています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	みそおでん		なまあげ とりにく ちくわ くらはんぺん さつまあげ みそ	だいこん こんにやく しょうが		
	かぶのあまづけ		かぶ かぶのは	さとう		
	はるみ		はるみ			
17日 (火)	メロンパン			メロンパン	673 27.2 483 2.4	1年中見かけるにんじんですが、秋から冬に旬を迎えます。彩をよくし、体の調子を整える働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ えのきだけ			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
18日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	586 29.4 389 1.9	京みそは、京都で生まれたみそです。炊いたんは、京都の郷土料理で、「炊いたんもの」、「煮たもの」という意味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	しょうが	さとう		
	たいたん	あぶらあげ	だいこん みずな	さとう		
	ゆばのすましじる	ゆば とうふ あおのりボール	みつば ほうれんそう			
19日 (木)	えびカツバーガー	えび だいた	キャベツ	げんまい まるがたパン こむぎこ でんぶん パンこ あぶら	641 31.1 455 2.9	カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、成長期のみなさんにとって大事な栄養です。牛乳やチーズなどの乳製品に多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごのスープ	にくだんご	にんじん しいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ	はるさめ		
	スライスチーズ	チーズ				
20日 (金)	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	571 21.2 272 2.3	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。野菜やいも、豆などを煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら		
	ミネストローネ	ベーコン だいた	トマト たまねぎ チンゲンサイ	マカロニ		
	さつまいもチップス			さつまいも さとう あぶら		
24日 (火)	こめこパン			ロールパン こめこ	584 23.1 358 2.1	はるみは清水区で生まれたかんきつ類です。皮が薄く果肉がジューシーなところが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのクリームシチュー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	はるみ		はるみ			
25日 (水)	ぎゅうどん	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう	633 26.5 370 2.0	牛丼は、牛肉とたまねぎなどの野菜を甘辛く煮て作ります。ごはんにかけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな はねぎ			
	ミニたいやき	たまご にゅうせいひん		こむぎこ さとう あぶら ココア なまクリーム		
26日 (木)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	620 22.7 338 2.1	カレーに入るぶた肉には、体をつくる働きや疲れをとってくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	チーズ	チーズ				
27日 (金)	みそラーメン	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	623 25.8 417 2.8	給食のみそラーメンでは、野菜をたくさん入れて栄養いっぱいにして作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぶたにく だいた	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でんぶん さとう こむぎこ あぶら		
	あんりんプリン	とうにゅう	もも あんず	さとう		

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※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。
 ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
 ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※栄養価は3・4年生の数値です。
 ※家庭配布用献立表には、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。

おいしい静岡
いただきます!

