



2月 家庭配付用献立表



◎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。

◎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。

ふるさと給食の日



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	中吉田学校給食センター	調味料	エネルギー (kcal)	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		たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	
2 (月)	米飯			米飯		857	季節の野菜を味わおう 「かぶ」 かぶは、昔から日本で食べられてきた野菜です。春の七草にも、「すずな」として登場します。根も葉もおいしく食べることができるので、いろいろな料理に取り入れてみましょう。
	牛乳	牛乳				29.6	
	肉じゃが	豚肉	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん	332	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	2.1	
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩		
3 (火)	米飯			米飯		788	節分献立 今年の節分は、2月3日です。節分には、豆まきをしたり、玄關にいわしの頭を糎に刺して飾ったり、豆を歳の数だけ食べたりします。地域によっては恵方巻を食べるところもあります。
	牛乳	牛乳				29.0	
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		大豆油 でんぷん ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒	463	
	五目豆	大豆 昆布	ごぼう にんじん こんにやく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつおだし	2.4	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ 小松菜	じゃがいも	かつおだし		
4 (水)	食パン(減量)			パン		814	トマトの旨味を味わおう トマトには、グルタミン酸とクアール酸という旨味成分が含まれています。クアール酸は、加熱することで増え、旨味が増えます。じっくり煮込んだトマトの旨味を味わいましょう。
	牛乳	牛乳				30.9	
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ		356	
	じゃがいものトマト煮	ウインナー ひよこめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ パセリ	じゃがいも 砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 しょう	2.8	
	パインアップル缶		パインアップル				
5 (木)	米飯			米飯		790	洋辛子を知ろう からし和えは、洋辛子粉を練った物をたれに混ぜ合わせて作ります。洋辛子粉は、湯で練ってしばらく置くことで風味が増します。
	牛乳	牛乳				30.9	
	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	こんにやく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん	458	
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油		3.4	
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉		
6 (金)	麦入り米飯			麦ご飯		828	福神漬を知ろう 福神漬が、7種類の野菜を使って作っていることと、作った人のお店の近くに、弁財天があったことから福神漬という名前がついたと言われています。
	牛乳	牛乳				25.7	
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン しょうとりがら スープ チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃 ソース フィッシュカルシウム 和風ドレッシング	454	
	海藻サラダ	ひじき わかめ 茎わかめ とさかのり 赤つの また めかぶ	白きくらげ きゅうり キャベツ			2.8	
	福神漬		大根 なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
9 (月)	うどん			うどん		766	バレンタイン献立 バレンタインをイメージして、ハートの形をしたコロッケとチョコレートのついたエクレアを献立に取り入れました。
	牛乳	牛乳				29.5	
	のっぺいうどん	豚肉	にんじん こんにやく しいたけ 白菜 ほうれん草 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし みりん 醤油 塩	350	
	ハートのコロッケ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 じゃがいも 砂糖 豚脂 パン粉 小麦粉 植物油脂	塩	3.0	
	エクレア	鶏卵 スキムミルク ゼラチン		小麦粉 チョコレート ショートニング 砂糖	塩		
10 (火)	米飯			米飯		671	旬が2つある魚「さわら」 魚へんに「春」と書く漢字のさわらは、春を告げる魚ですが、日本列島のどこでも獲ることができるため、実は旬が関西と関東では異なるそうです。
	牛乳	牛乳				29.5	
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖	醤油 酢 塩 魚醤	453	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし	2.2	
	すまし汁 ごま塩	豆腐 わかめ	しめじ 小松菜 白菜 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油 ごましお		
12 (木)	米飯			米飯		833	千代田東小学校 6年生の献立 今日の献立は、千代田東小学校の6年生が食に関する指導で考えてくれた献立を元に作りました。8種類の野菜を使った野菜たっぷりの献立です。
	牛乳	牛乳				28.7	
	ぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぷん 砂糖 植物油脂 小麦粉	醤油 塩	364	
	野菜炒め	ベーコン	にんじん キャベツ もやし ピーマン	大豆油 ビーフン ごま油	塩 しょう 中華スープの素 醤油 オイスターソース	2.4	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ 大根 こんにやく 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
13 (金)	りんごチップ入りパン		りんご	パン		826	体を温めよう「ポトフ」 ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。大きめに切った野菜や肉の塊などをじっくり煮込んで作ります。給食では食べやすいように、ウインナーを使用しています。
	牛乳	牛乳				33.0	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜 トマトペースト	豚脂 砂糖 植物油脂	塩 トマトケチャップ 酢 醤油	520	
	ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ 大根 チンゲンサイ	じゃがいも	コンソメスープの素 塩 しょう とりがらスープ	3.1	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコンドレッシング		

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	中吉田学校給食センター	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 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			
16 (月)	米飯(減量) 牛乳 ヤンニョムチキン ポテトサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ 豆腐 わかめ み そ	にんじん きゅうり もやし 白菜 根深ねぎ	米飯 でんぶん 大豆油 砂糖 じゃがいも 低カロリーマ ヨネーズ ノンエッグマヨ ネーズ	酒 塩 こしょう フィッシュカ ルシウム コチジャン トマトケ チャップ 醤油 みりん 塩 こしょう かつおだし	854 32.6 449 2.8	東豊田小学校 6年生の献立 今日の献立は、東豊田小 学校の6年生が食に関す る指導で考えてくれた献 立です。野菜が苦手な人 でも食べやすいように工 夫してくれました。
17 (火)	米飯 牛乳 すきやき 野菜のレモンじょうゆ和え はるみ コーヒースロップ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ほうれん草 キャベツ レモン 果汁 はるみ	にんじん こんにゃく 白菜 え のきたけ 根深ねぎ はるみ	米飯 砂糖 コーヒースロップ	酒 醤油 みりん 醤油 かつおだし	695 25.8 388 2.8	ふるさと給食「はるみ」 はるみは、静岡市清水区 興津地区で「清見」と「 ボンカン」を掛け合わせ て作られた品種です。甘み が強くプチプチ、サクサク した食感が特徴のホロこ と食べられる柑橘類で す。
18 (水)	山型食パン(減量) 牛乳 チーズオムレツ スパゲッティナポリタン 白菜と肉団子のスープ いちごジャム	牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン ウインナー 肉団子 いちごジャム	たまねぎ にんじん とうもろこ し しめじ ピーマン 白菜 ほうれん草 たまねぎ 根深ねぎ	パン 砂糖 でんぶん なたね 油 大豆油 スパゲッティ でんぶん いちごジャム	酢 塩 スープストック 塩 こしょう トマ トケチャップ 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	782 30.3 403 4.6	季節の野菜を味わおう 「白菜」 白菜は、冬が旬の野菜で す。鍋物や漬物にするこ との多い白菜ですが、 スープなどの汁物にして も汁に溶けだした栄養も おいしく食べることがで きます。
19 (木)	米飯(減量) 牛乳 さばのみそ煮 和風サラダ のっぺい汁 お茶ふりかけ	牛乳 さば みそ 茎わかめ わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 お茶ふりかけ	きゅうり キャベツ にんじん こんにゃく 大根 根 深ねぎ	米飯 砂糖 でんぶん ごま 里芋 でんぶん	和風たまねぎドレッシング かつおだし 塩 醤油 こんぶと抹茶ふりかけ	800 29.0 557 2.6	城北小学校6年生の献立 今日の献立は、城北小 学校の6年生が食に関す る指導で考えてくれた献 立を元に作りました。
20 (金)	米飯 牛乳 吉野煮 カラフル和え 納豆	牛乳 豚肉 うずら卵 納豆	しいたけ にんじん たまねぎ 大根 たけのこ 白菜 枝豆 キャベツ きゅうり	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん ごま	酒 塩 醤油 かつおだし ふりかけ調理用 カリカリ梅 たれ からし	810 31.8 352 1.9	納豆を食べよう 納豆のネバネバには、ナット ウキナーゼというたんぱく質 分解酵素が含まれています。 ナットウキナーゼには血栓を 溶かす効果があると言われて いて血流の改善に繋がります。
24 (火)	米飯 牛乳 豆腐のごまみそ焼き きのこ汁 つば漬	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ 豚肉 つばづけ	にんじん 白菜 大根 しいた け えのきたけ しめじ 根深 ねぎ	米飯 ごま でんぶん 砂糖 砂糖 ごま油	醤油 みりん かつおだし 塩 醤油	765 32.5 461 3.2	きのこを食べよう きのこには、食物繊維や ビタミンD・ビタミンB群 が含まれています。きの こに含まれる不溶性食物 繊維が腸内環境を整えて くれます。
25 (水)	中華めん 牛乳 みそラーメン 春巻 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 きゅうり 大根	生姜 にんにく にんじん とう もろこし もやし チンゲンサイ 根深ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	中華めん ごま油 大豆油 植物油脂 でん ぶん 春雨 小麦粉 ショートニング 砂糖	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 酒 醤油 醤油 オイスターソース 塩 酢 醤油 塩	773 29.5 314 4.0	お箸を上手に使う お箸は下の箸を動かさず に、上の箸だけ動かして 使います。中華めんのよ うなツルツルした食べ物 もお箸を使って上手に食 べましょう。
26 (木)	米飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え(フェ アトレード) みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ み そ	生姜 たまねぎ キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 根深ねぎ	米飯 大豆油 ごま(フェアトレード) ごま 砂糖 じゃがいも	酒 醤油 醤油 かつおだし	784 31.9 430 2.7	竜南小学校6年生の献立 今日の献立は、竜南小 学校の6年3組のみなさん が食に関する指導で考 えてくれた献立です。生 姜を使って体が温まるよ うに工夫してくれました。
27 (金)	米飯 牛乳 中華丼 コーンしゅうまい 豆乳かん	牛乳 豚肉 あさり なた みかん パインアップル	生姜 にんにく たけのこ キャ ベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ とうもろこし たまねぎ キャ ベツ 生姜	米飯 大豆油 ごま油 でんぶん でんぶん 砂糖 小麦粉 砂糖 植物油脂	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこ つスープ フィッシュカルシウム 醤油 塩	829 29.1 414 2.5	バランスよく食べよう 中華丼には、10種類の具 材が使われています。 様々な食材を取り入れる ことで、彩りや栄養バラ ンスが良くなります。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、

大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めています。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。



学校給食課
ウェブサイト
ぜひ見てね!



静岡市学校給食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、
食材の産地情報などを掲載しています。