



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。

◎家庭配付用献立表には、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



		中学校	Cブロック	中吉田学校給食センター		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
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 カルテン、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		
2 (月)	米飯 牛乳 肉じゃが 厚焼卵 小かぶの甘酢漬け			米飯		857 29.6 332 2.1	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、「すぐな」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					
		豚肉	こんにゃく 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		
		鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩		
			小かぶ	砂糖	酢 塩		
3 (火)	米飯 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ 五目豆 みそ汁			米飯		788 29.0 463 2.4	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、玄関にいわしの頭を棒に刺して飾ったり、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どころもあります。
		牛乳					
		いわし		大豆油 でんぶん ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒		
		大豆 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
		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) 牛乳 ツナサンド じゃがいものトマト煮 パインアップル缶			パン		814 30.9 356 2.8	トマトの旨味を味わおう トマトには、グルタミン酸とアーゲニル酸という旨味成分が含まれています。アーゲニル酸は、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					
		まぐろ油漬	きゅうり どうもろこし	マヨネーズ			
		ウインナー ひよこまめ 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 こしょう		
			パインアップル				
5 (木)	米飯 牛乳 みそおでん 焼きししゃも 野菜のからし和え			米飯		790 30.9 458 3.4	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					
		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		
		ししゃも		大豆油			
			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 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 福神漬			麦ご飯		828 25.7 454 2.8	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、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					
		豚肉 チーズ スキムミルク ク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごベースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう 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		
		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		和風ドレッシング		
			大根 なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
7 (月)	うどん 牛乳 のっぺいうどん ハートのコロッケ エクレア			うどん		766 29.5 350 3.0	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ショコラートのついたエクレアを献立に取り入れました。
		牛乳					
		豚肉	にんじん こんにゃく しいたけ 白菜 ほうれん草 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし みりん 醤油 塩		
		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		
		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 牛乳 さわらの西京焼き ひじき入りおひたし すまし汁 ごま塩			米飯		671 29.5 453 2.2	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ますため、実は旬が関西と関東では異なるそうです。
		牛乳					
		さわら みそ		砂糖	醤油 酢 塩 魚醤		
		ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし		
		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 牛乳 ぎょうざ 野菜炒め 豚汁			米飯		833 28.7 364 2.4	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					
		鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぶん 砂糖 植物油脂 小麦粉	醤油 塩		
		ベーコン	にんじん キャベツ もやし ピーマン	大豆油 ピーフン ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 醤油 オイスターソース		
		豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ 大根 こんにゃく 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 牛乳 ハンバーグ ポトフ コーンサラダ		りんご	パン		826 33.0 520 3.1	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、ワインナーを使用しています。
		牛乳					
		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	塩 トマトケチャップ 醤油		
		ワインナー	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 こしょう とりがらスープ		
			とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		

中学校		Cブロック		中吉田学校給食センター		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
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 カルテン、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		
16 (月)	米飯(減量) 牛乳 ヤンニヨムチキン ポテトサラダ みそ汁	米飯		米飯		854	東農田小学校 6年生の献立 今日の献立は、東農田小学校の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。
		牛乳				32.6	
		鶏肉		でんぶん 大豆油 砂糖	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	449	
		ハム	にんじん きゅうり	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	塩 こしょう	2.8	
		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	もやし 白菜 根深ねぎ		かつおだし		
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 コーヒーシロップ			米飯		695	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「ポンカン」を掛け合わせて 作られた品種です。甘み が強くチブチブ、サクサク した食感が特徴のホロゴ と食べられる柑橘類です。
		牛乳				25.8	
		牛肉 焼き豆腐	にんじん こんにゃく 白菜 えのきだけ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん	388	
			ほうれん草 キャベツ レモン 果汁		醤油 かつおだし	2.8	
			はるみ				
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			パン		782	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。
		牛乳				30.3	
		鶏卵 チーズ		砂糖 でんぶん なたね油	酢 塩	403	
		ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ ピーマン	大豆油 スパゲッティ	スープストック 塩 こしょう トマトケチャップ	4.6	
		肉団子	白菜 ほうれん草 たまねぎ 根深ねぎ	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
19 (木)	米飯(減量) 牛乳 さばのみそ煮 和風サラダ のっつい汁 お茶ふりかけ			いちごジャム			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。
		牛乳		米飯		800	
		さば みそ				29.0	
		茎わかめ わかめ	きゅうり キャベツ	砂糖 でんぶん		557	
		鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 根深ねぎ	ごま でんぶん	和風たまねぎドレッシング かつおだし 塩 醤油	2.6	
20 (金)	米飯 牛乳 吉野煮 カラフル和え 納豆				こんぶと抹茶ふりかけ		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。
		牛乳		米飯		810	
		豚肉 うずら卵	しいたけ にんじん たまねぎ 大根たけのこ 白菜 枝豆	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油 かつおだし	31.8	
			キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅	352	
		納豆			たれ からし	1.9	
24 (火)	米飯 牛乳 豆腐のごまみそ焼き きのこ汁 つぼ漬			米飯		765	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。
		牛乳				32.5	
		鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ		ごま でんぶん 砂糖	醤油 みりん	461	
		豚肉	にんじん 白菜 大根 しいたけ きのこ たけのこ しめじ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油	3.2	
			つぼづけ				
25 (水)	中華めん 牛乳 みそラーメン 春巻 大根ときのくの中華漬け			中華めん		773	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。
		牛乳				29.5	
		豚肉 みそ	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	ごま油	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	314	
		鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	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	醤油 オイスターソース 塩	4.0	
			きのこ 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
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			米飯		784	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。
		牛乳				31.9	
		豚肉	生姜 たまねぎ	大豆油	酒 醤油	430	
			キャベツ ほうれん草 もやし	ごま(フェアトレード) ごま 砂糖	醤油	2.7	
		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 大根 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
27 (金)	米飯 牛乳 中華丼 コーンシュウまい 豆乳かん			米飯		829	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。
		牛乳				29.1	
		豚肉 あさり なると	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	大豆油 ごま油 でんぶん	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	414	
		豚肉 鶏肉	とうもろこし たまねぎ キャベツ 生姜	でんぶん 砂糖 小麦粉	醤油 塩	2.5	
		豆乳	みかん パインアップル	砂糖 植物油脂			

※類似の製造過程で、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。



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。