

2月 家庭配布献立表

		中学	Bブロック	東部学校給食センター				
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	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	
2 (月)	米飯 牛乳 かつおの二色丼 野菜のごま和え のっぺい汁			米飯		754 29.0 387 2.5	静岡県内の食材を 知ろう 「かつおの二色丼」 (かつお)	
		牛乳						
		かつお油漬 鶏卵	生姜	砂糖 食用植物油脂	醤油 酒			
		かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油			
		油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油			
3 (火)	ミルク食パン 牛乳 あじのカレーフライ せんキャベツ ワンタンスープ チョコレートクリーム			ミルクパン		777 31.9 493 2.9	魚を食べよう 「あじのカレーフライ」	
		牛乳						
		あじ		大豆油 パン粉 小麦粉	カレー粉			
		キャベツ			中濃ソース			
		豚肉	にんじん たまねぎ 白菜 根深 ねぎ	ワンタン	中華スープの素 塩 こしょう がら スープ 酒 醤油			
4 (水)	米飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 五目豆 けんちん汁 プリン				チョコレートクリーム		806 30.0 571 2.9	節分献立「いわしの ごまみそ煮、五目豆」
		牛乳		米飯				
		いわし みそ						
		昆布 大豆 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃくたけ のこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし			
		豚肉 豆腐 魚肉	しいたけ 大根 葉ねぎ	ごま油 里芋 でんぶん なた ね油	かつおだし 醤油 塩			
		豆乳		水あめ 砂糖				
5 (木)	米飯 牛乳 酢豚 中華サラダ 甘夏みかん缶 コーヒーシロップ			米飯		859 25.4 310 2.3	中華料理を味わおう 「酢豚、中華サラダ」	
		牛乳						
		豚肉	生姜 たけのこ にんじん しいた け たまねぎ ピーマン	でんぶん 大豆油 ジャガイ モ 砂糖	酒 醤油 みりん トマトケチャップ 酢			
		ハム 鶏卵	キャベツ キゅうり もやし きくら げ	春雨 ごま 植物油脂	中華塩味ドレッシング 塩			
		甘夏みかん缶						
		コーヒーシロップ						
6 (金)	ミルク食パン 牛乳 クリームスパ ハムサラダ ジャム パンナコッタ			ミルクパン		787 29.3 420 3.0	冬季オリンピック献立 「イタリア」	
		牛乳						
		鶏肉 チーズ 牛乳 スキム ミルク	たまねぎにんじん りんごベー スト ほうれん草	バター ジャガイモ スパゲッ ティ 小麦粉 マーガリン 生ク リーム	スープストック 塩 こしょう がら スープ			
		ハム	きゅうり キャベツ どうもろこし		イタリアンドレッシング			
				いちごジャム				
		豆乳加工食品	うんしゅうみかん果汁	砂糖				
9 (月)	米飯 牛乳 ぶりの竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁 ぶりかけ			米飯		772 28.0 465 2.5	魚を食べよう 「ぶりの竜田揚げ」	
		牛乳						
		ぶり	生姜	大豆油	醤油			
		ハム	にんじん キャベツ キゅうり	じゃがいも マヨネーズ	こしょう			
		油揚げ 豆腐 わかめ 白み そ 赤みそ	大根 根深ねぎ		かつおだし			
					ひじき入りぶりかけ			
10 (火)	米飯 牛乳 すきやき 和風サラダ 茶わん蒸し			米飯		705 30.5 353 2.5	色々な卵料理を 知ろう 「茶わん蒸し」	
		牛乳						
		牛肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 にんじん えの きたけ 根深ねぎ	砂糖	酒 みりん 醤油			
		いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング			
		鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油			
12 (木)	ソフトめん 牛乳 ミートソース コロッケ アーモンドサラダ チョコタルト			ソフトめん		1012 37.1 448 3.4	バレンタイン献立	
		牛乳						
		牛肉 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 トマト にんじん	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン ナツメッグ ウスターソース スープストック ヒリガラスース トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュ カルシウム			
		鶏肉 豚肉		大豆油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉				
		ハム	キャベツ キゅうり	アーモンド	フレンチドレッシング			
		鶏卵		小麦粉 マーガリン アーモ ンド	チョコレート			
13 (金)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 野菜のごまレモンじょうゆ和 え えびしゅうまい			米飯		837 35.1 469 2.7	中華料理を味わおう	
		牛乳						
		豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじ ん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ご ま油	中華スープの素 酒 オイスター ソース 麻婆豆腐の素 醤油 赤唐 辛子粉 フィッシュカルシウム			
		いか	ほうれん草 キャベツ レモン果 汁	ごま油	醤油 かつおだし			
		えび	たら ほたて エキス	小麦粉				
16 (月)	米飯 牛乳 田舎煮 即席漬け フライドナッツ コーヒーシロップ			米飯		949 30.7 374 2.2	種実類を食べよう 「フライドナッツ」	
		牛乳						
		豚肉 生揚げ 昆布 赤みそ	にんにく 生姜 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			
		白菜		ごま	ふりかけ調理用 塩			
				カシューなツ 大豆油	塩			
				コーヒーシロップ				

2月 家庭配布献立表

		中学	Bブロック	東部学校給食センター			
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 カルシウム、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
17 (火)	ロールパン背割 牛乳 セルフホットドック キャベツソテー ¹ ミネストローネ			パン		799 33.8 443 4.3	パンにはさんで 食べよう 「セルフホットドック、 キャベツソテー」
		牛乳					
		ワインナー チーズ		大豆油 砂糖	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン		
		キャベツ		大豆油	スープストック 塩 こしょう		
		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	マカロニ	がらスープ スープストック 塩 こ しょう		
18 (水)	米飯 牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ はるみ			米飯		783 25.4 361 2.6	ふるさと給食の日 「はるみ」 
		牛乳					
		牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまね ぎ マッシュルーム りんごベース ト グリンピース	大豆油 じゃがいも 生クリー ム	赤ワイン スープストック 塩 こしょ う チャツネ トマトケチャップ ウス ターソース ハヤシルウ フィッシュ カルシウム がらスープ		
			レタス きゅうり キャベツ		コールスロードレッシング		
			はるみ				
19 (木)	米飯 牛乳 さわらみりんしょうゆ焼き 筑前煮 のっつい汁			米飯		742 33.7 478 2.0	体を温める料理を 食べよう 「のっつい汁」
		牛乳					
		さわら			醤油 みりん		
		鶏肉 生揚げ	生姜 こんにゃく いたけ ごぼ う にんじん	ごま油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム か つおだし		
		油揚げ 豆腐	なめこ 大根 しめじ	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油		
20 (金)	ミルク食パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ にんじんラペ さつまいものポタージュ 味付煮干し			ミルクパン		875 41.2 574 3.4	フランス料理を 味わおう 「にんじんラペ」
		牛乳					
		鶏肉		でんぶん 小麦粉 大豆油	醤油 酒 フィッシュカルシウム		
			にんじん どうもろこし レモン果 汁	アーモンド オリーブ油 砂糖	塩 こしょう		
		牛乳 スキムミルク	たまねぎ	大豆油 さつまいも さつま いもベースト 小麦粉 マー ガリン 生クリーム	がらスープ スープストック 塩 こ しょう		
		味付煮干し					
24 (火)	さくらごはん 牛乳 厚焼卵 切干大根の煮物 なめこ汁 大福			さくらご飯		791 26.0 449 4.0	富士山の日献立
		牛乳					
		鶏卵 しらす あおさ		砂糖			
		油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく どうもろこし	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
		豆腐 わかめ 白みそ 赤み そ	なめこ 葉ねぎ		かつおだし		
		白いんげん豆 豆製品	緑茶粉末	砂糖 もち粉			
25 (水)	米飯 牛乳 みそおでん ひじき入りおひたし キウイフルーツ			米飯		710 25.5 371 2.1	体を温める料理を 食べよう 「みそおでん」
		牛乳					
		豚肉 昆布 黒はんぺん さ つまあげ うずら卵 赤みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
		いか ひじき	小松菜 にんじん キャベツ		かつおだし 醤油		
		キウイフルーツ					
26 (木)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト			麦ご飯		902 32.1 448 2.8	給食で人気の献立 「ポークカレー」
		牛乳					
		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 りんごベースト	大豆油 じゃがいも	塩 とりがらスープ 赤ワイン こしょ う 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		
		ハム	キャベツ きゅうり 枝豆 どうも ろこし		和風乳化ごまドレッシング		
27 (金)	中華めん 牛乳 八宝めん 揚げぎょうざ 杏仁かん アーモンド入り味付煮干し			いちご果汁		883 39.7 409 2.5	中華料理を味わおう
		牛乳					
		豚肉 えび いか うずら卵	生姜 にんにく いわしあけ たけの こ にんじん 白菜 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま 油	酒 醤油 中華スープの素 塩 こ しょう フィッシュカルシウム		
		豚肉	キャベツ たまねぎ	大豆油 小麦粉			
		杏仁寒天	黄桃缶 みかん缶 パインアップ ル缶				
		アーモンド入り味付煮干し					

※ 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。
※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
※ 米飯の製造過程で小麦、大豆が混入する可能性があります。
※ パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。
また、別のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性もあります。