

2月

家庭配付用献立表

◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		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		
2 (月)	うどん			うどん		696	のりの風味を 楽しもう 「野菜の磯香和え」
	牛乳	牛乳				29.6	
	唐しみそあんかけ	豚肉 高野豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 たまねぎ に んじん たけのこ しいたけ 根 深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 麻婆豆腐の素 中華スープ の素 フィッシュカルシウム オイ スターソース 醤油 赤唐辛子	414	
	野菜の磯香和え	ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし	2.8	
	蒸しパン			さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	塩 イースト		
3 (火)	米飯			米飯		755	せんべい汁 せんべい汁は、青森県の郷土 料理です。せんべいは、小麦 粉に塩と水を混ぜ鉄製の型 で丸く焼いたもので、冷害が 多く米がよくとれなかった地 域の貴重な保存食でした。
	牛乳	牛乳				31.5	
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 赤みそ		小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん	371	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩	2.2	
	せんべい汁	豚肉 油揚げ 豆腐	しいたけ しめじ にんじん 大 根 葉ねぎ	大豆油 汁用せんべい	かつおだし 醤油 塩		
4 (水)	米飯			米飯		666	大根 今日の大根のそぼろ煮は、 有機農業で作られた大根を 使っています。大根には、ジ アスターゼやオキシダーゼ、 カタラーゼなどの消化酵素 が含まれており、消化を助け る働きがあります。
	牛乳	牛乳				26.9	
	大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	大根 グリンピース たけのこ にんじん しいたけ	でんぷん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 みりん 醤油	340	
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン 果汁		醤油 かつおだし	2.0	
	イカ入りよせ焼き	たら いか あおさ	キャベツ どうもろこし	でんぷん 大豆油	塩 こしょう		
5 (木)	お茶クリーム大福	乳製品 練乳	緑茶	砂糖 白いんげん豆 もち 粉 上新粉 水あめ			
	ミルク食パン(減量)			ミルクパン		710	
	牛乳	牛乳				26.5	
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スープストック ウスターソース 塩 こしょう 赤 ワイン 和風ドレッシング	371	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根			3.3	
6 (金)	フルーツよせ	豆乳加工食品	パインアップル みかん 黄桃	砂糖			大豆とウインナーの トマト煮を 食べよう
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	米飯			米飯		702	
	牛乳	牛乳				24.5	
	ししゃものフライ	ししゃも		パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	塩 こしょう	516	
9 (月)	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 どうもろこし キャ ベツ		クリーミーコーンドレッシング	2.1	ししゃも ししゃもは本来、北海道でし かとれない魚です。しかし、 現在は環境の変化などにより 漁獲量が減り、流通してい る多くは輸入産のカラフトし しゃもです。骨ごと食べられ るので、カルシウムを多く含 みます。
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 白み そ 赤みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深 ねぎ	里芋	かつおだし		
	ひじき入りふりかけ				ひじき入りふりかけ		
	米飯			米飯		756	
	牛乳	牛乳				29.8	
10 (火)	さばのてり焼き	さば	生姜	大豆油	醤油 酒 みりん	340	奈良県の郷土料理 「飛鳥汁」 を食べよう
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	どうもろこし こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	2.2	
	飛鳥汁	鶏肉 焼き豆腐 赤みそ 麦みそ 牛乳	ごぼう れんこん にんじん 生 姜 しいたけ 白菜 葉ねぎ		かつおだし		
	マーガリン入りロールパン (減量)			マーガリンパン		750	
	牛乳	牛乳				25.8	
12 (木)	オムレツ	鶏卵		砂糖 でんぷん なたね油 大豆油	酢 塩	340	ソバ・デ・アホ スペイン語で、「ソバ」は スープ、「アホ」とはにんに くのことで「ソパ・デ・アホ」 は、にんにくのスープを意 味しています。ソパ・デ・ア ホはスペインの内陸部カス ティーリャ地方の伝統的な スープです。
	野菜サラダ		小松菜 どうもろこし 枝豆 きゅうり		和風たまねぎドレッシング	2.7	
	ソパ・デ・アホ	鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	オリーブ油 じゃがいも パ ン粉	塩 パプリカ粉 コンソメスープ の素 こしょう とりがらスープ		
	チョコタルト	鶏卵 乳製品		小麦粉 砂糖 マーガリン チョコレート ココア アー モンド	塩		
	米飯			米飯		677	
13 (金)	牛乳	牛乳				23.1	ハヤシライス ハヤシライスは、西洋料理の イメージがありますが、明治 時代に日本で誕生した洋食 です。名前の由来には諸説 あり、ハッシュドビーフがな まったという説や、はやしさん という人が考えたからなど があります。
	ハヤシライス	牛肉 チーズ スキミミル ク	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ りんごペースト トマト ピューレ グリンピース	大豆油 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 ウスターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ と んこつスープ フィッシュカルシ ウム	396	
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	青じそドレッシング	2.9	
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
13 (金)	米飯			米飯		710	チンゲンサイ チンゲンサイは、カルシウム を多く含むほうれん草の約2 倍と非常に多いのが特徴で す。静岡県の西部地方で多 く生産されています。
	牛乳	牛乳				29.3	
	ルーロー飯	豚肉 うずら卵 生揚げ	生姜 根深ねぎ たけのこ し いたけ	大豆油 ごま油 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油	360	
	汁ビーフン	鶏肉	チンゲンサイ にら もやし き くらげ どうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぷん	中華スープの素 醤油 フィッ シュカルシウム	2.0	
	ももまん	小豆		小麦粉 砂糖	塩 イースト		

小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		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		
16 (月)	米飯			米飯		685	フェアトレード フェアトレードとは、発展途 上国で生産された原材料 または製品を適正な価格 で売渡し、生産者の生活 改善と自立を目指す貿易 の仕組みのことです。今日 のごま和えのごまは、フェア トレードのものを使用して います
	牛乳	牛乳				27.4	
	吉野煮	豚肉 生揚げ	たけのこ たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 フィッシュカルシウム 塩 醬 油	432	
	野菜のごま和え	ちくわ	大根 白菜 しいたけ	でんぶん	醤油	1.7	
	納豆	納豆	キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	たれ		
17 (火)	中華めん			中華めん		627	
	牛乳	牛乳				30.8	
	醤油ラーメン	豚肉 わかめ なると	根深ねぎ 生姜 にんにく メ ンマ チンゲンサイ にんじん	でんぶん	とんこつスープ 中華スープの 素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう	382	
	味付ゆで卵	鶏卵		砂糖	醤油 塩 かつおエキス	3.4	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま 砂糖 ごま油	酢 塩		
	ミックスナッツ	そらまめ ひよこ豆		アーモンド 植物油脂	塩		
18 (水)	さくらごはん			さくらご飯		710	さくらごはん さくらごはんは、醤油などの 調味料のみで作られる炊き 込みご飯です。県内の西部 地方では家庭で作られるな じみ深い味です。
	牛乳	牛乳	太字は県内産です			26.5	
	黒はんぺんのチーズフライ	黒はんぺん チーズ		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩 こしょう	419	
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	レタス 大根 黄ピーマン れ んこん		酒 カリカリ梅	3.5	
19 (木)	米飯			米飯		774	ビタミンB1 ビタミンB1は、糖質をエネ ルギーに変える働きがあり 「疲労回復ビタミン」とも呼 ばれています。不足すると、 疲労感や集中力の低下、脚 気という病気になることもあ ります。ビタミンB1は豚肉に たくさん含まれています。
	牛乳	牛乳				29.6	
	豚丼	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃ く	砂糖	酒 醤油 みりん	463	
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま		2.1	
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう しいたけ ほうれん草 大根 根深ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
20 (金)	ナン(減量)			ナン		676	はるみ はるみは、清見とぼんかん を交配してできた、静岡生 まれのミカンです。甘味が 強く酸味が控えめで、プチ プチとした食感とさわやか な香りが特徴です。
	牛乳	牛乳				27.5	
	ドライカレー	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ トマト グリンピース リ んごペースト	大豆油	ウスターソース 赤ワイン チャツ ネ コンソメスープの素 ナツメ グ カレー粉 塩 こしょう	327	
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこ し	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	2.2	
24 (火)	米飯			米飯		644	旬の魚を食べよう 「たら（鱈）」
	牛乳	牛乳				24.1	
	たらのフライ	たら		パン粉 小麦粉 大豆油	塩	358	
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油	1.4	
	チンゲン菜入りスープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ とうもろこし		中華スープの素 塩 こしょう 醬 油 フィッシュカルシウム		
25 (水)	米飯			米飯		654	野菜たっぷり 「八宝菜」 を食べよう
	牛乳	牛乳				26.2	
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵	生姜 にんにく にんじん たけ のこ きくらげ 白菜 チンゲン サイ	大豆油 ごま油 でんぶん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こ しょう オイスターソース	333	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		中華塩味ドレッシング	2.2	
26 (木)	米飯			米飯		695	ひな祭り ひしもちは、「緑・白・桃」の3 色のもちを重ねたものが定 番です。これは雪の下から 新芽が芽吹き桃の花が咲く という、春の様子を表現して います。今日はそれをイメー ジした3色のゼリーです。
	牛乳	牛乳				22.1	
	ちらしずし	油揚げ	かんぴょう たけのこ にんじ ん しいたけ	砂糖	醤油 みりん 合せ酢	463	
	錦糸卵	鶏卵		砂糖 でんぶん 植物油	酢 塩	3.4	
	静岡汁	鶏肉 青のりボール 豆 腐	白菜 小松菜 根深ねぎ えの きたけ しめじ		かつおだし 酒 醤油 塩		
27 (金)	ひなまつりゼリー	豆乳クリーム 寒天	いちごりんご	水あめ 砂糖			
	丸型切れ目入りパン(減量)			パン		623	えび えびのうま味は、グリシンや アルギニンといったアミノ酸 によるもので、高たんぱく、 低脂肪なのが特徴です。茹 でると赤くなるのは、アスタ キサンチンという色素成分 が含まれているからです。
	牛乳	牛乳				25.5	
	えびカツ	えび 大豆粉		小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉 大豆油	塩 タルタルソース	367	
	レタス		レタス			2.5	
	ミネストローネ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイトマト	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウ ム		

がんくんと！
おいしい静岡
いただきます！



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報や、給食レシピを掲載しています。



アクセス
はこちら



- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等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。
- パンの製造過程で、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・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。