

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

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター	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
2 (月)	米飯 牛乳 揚げぎょうざ パンバンジー キムチチゲ	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			906 36.4 483 2.4
		牛乳		米飯			
		鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 植物油脂 小 麦粉 大豆油	醤油 香辛料 塩		
		鶏肉ささみ	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
		豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	キムチ にんじん しめじ にら 葉ねぎ	じやがいも	かつおだし フィッシュカルシウム		
3 (火)	米飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 すまし汁			米飯		757	節分
		牛乳				30.6	2月3日は節分です。豆ま
		いわし	梅	水あめ 砂糖	醤油 みりん	651	きに加え、豆料理を食べて
		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	3.0	体の中から鬼を追い払い、
		豆腐 わかめ	えのきたけ 小松菜 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		病気に負けない体をつくりましよう。
4 (水)	うどん 牛乳 唐しみそあんかけ 野菜の磯香和え 蒸しパン			うどん		842	のりの風味を 楽しもう 「野菜の磯香和え」
		牛乳				36.5	
		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 でんぶん 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	464	
		ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
					さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	3.6	
5 (木)	米飯 牛乳 鶏肉のみそからめ カラフル和え せんべい汁			米飯		915	せんべい汁
		牛乳				36.8	せんべい汁は、青森県の郷土
		鶏肉 赤みそ		小麦粉 でんぶん 大豆油	醤油 酒 みりん	412	料理です。せんべいは、小麦
			キャベツ きゅうり	砂糖 アーモンド		2.6	粉に塩と水を混ぜ鉄製の型
		豚肉 油揚げ 豆腐	しいたけ しめじ にんじん 大 根 葉ねぎ	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩		で丸く焼いたもので、冷害が
6 (金)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜のレモンじょうゆ和え イカ入りよせ焼き お茶クリーム大福			大豆油 汁用せんべい	かつおだし 醤油 塩		多く米がよくとれなかった地
		牛乳					域の貴重な保存食でした。
		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	でんぶん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 みりん 醤油	781	大根
			ほうれん草 キャベツ レモン 果汁		醤油 かつおだし	31.6	今日の大根のそぼろ煮は、
		たら いか あおさ	キャベツ とうもろこし	でんぶん 大豆油	塩 こしょう	371	有機農業で作られた大根を使っています。大根には、ジ
		乳製品 練乳	緑茶	砂糖 白いんげん豆 もち 粉 上新粉 水あめ		2.3	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。
7 (月)	ミルク食パン(減量) 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 大根サラダ フルーツよせ ブルーベリージャム			ミルクパン		888	大豆とウインナーの トマト煮を 食べよう
		牛乳				32.8	
		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	420	
		まぐろ油漬	きゅうり 大根		和風ドレッシング		
		豆乳加工食品	パインアップル みかん 黄桃	砂糖			
				ブルーベリージャム		4.3	
10 (火)	米飯 牛乳 ししゃものフライ ほうれん草とコーンのサラダ 豚汁 ひじき入りふりかけ			米飯		830	ししゃも
		牛乳				28.7	ししゃもは本来、北海道でし かとれない魚です。しかし、
		ししゃも		パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油	塩 こしょう	564	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。
			ほうれん草 とうもろこし キ ャベツ		クリーミーコーンドレッシング	2.0	
		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		
12 (木)	米飯 牛乳 さばのてり焼き ひじきの炒め煮 飛鳥汁			米飯		913	奈良県の郷土料理 「飛鳥汁」 を食べよう
		牛乳				35.8	
		さば	生姜	大豆油	醤油 酒 みりん	375	
		豚肉 ひじき 油揚げ	とうもろこし こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	2.8	
		鶏肉 焼き豆腐 赤みそ 麦みそ 牛乳	ごぼう はんこん にんじん 生 姜 しいたけ 白菜 葉ねぎ		かつおだし		
13 (金)	マーガリン入りロールパン 牛乳 オムレツ 野菜サラダ ソパ・デ・アホ チョコタルト			マーガリンパン		993	ソパ・デ・アホ
		牛乳				33.5	スペイン語で、「ソパ」は
		鶏卵		砂糖 でんぶん なたね油 大豆油	酢 塩	381	スープ、「アホ」とはにんに くのことで「ソパ・デ・アホ」
			小松菜 とうもろこし 枝豆 きゅうり		和風たまねぎドレッシング	3.9	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 ティーリヤ地方の伝統的な スープです。
		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		
		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		

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	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
16 (月)	米飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ パインアップル缶 コーヒーシロップ	牛乳		米飯		808 27.6 438 3.6	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 まつたという説や、はやしん という人が考えたからなど があります。
		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 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 とんこつスープ フィッシュカルシウム		
		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		
			パインアップル	砂糖			
				コーヒーシロップ			
17 (火)	米飯 牛乳 ルーロー飯 汁ビーフン ももまん	牛乳		米飯		848 34.9 399 2.6	チンゲンサイ チンゲンサイは、カルシウム を多く含みほうれん草の約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。
		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		
		鶏肉	チンゲンサイにら もやしき くらげ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぶん	中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム		
		小豆		小麦粉 砂糖	塩 イースト		
18 (水)	米飯 牛乳 吉野煮 野菜のごま和え 納豆	牛乳		米飯		857 34.9 501 2.1	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 で売買し、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
		豚肉 生揚げ	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油		
		ちくわ	キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	醤油		
		納豆			たれ からし		
19 (木)	中華めん 牛乳 醤油ラーメン 味付ゆで卵 中華サラダ ミックスナッツ	牛乳		中華めん		757 36.1 421 4.0	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。
		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		
		鶏卵		砂糖	醤油 塩 かつおエキス		
		ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま 砂糖 ごま油	酢 塩		
		そらまめ ひよこ豆		アーモンド 植物油脂	塩		
20 (金)	さくらごはん 牛乳 黒半べんのチーズフライ 梅とじやこのサラダ 静岡の実だくさん汁	牛乳	太字は県内産です	さくらご飯		852 31.4 473 4.5	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。
		黒半べん チーズ		パン粉 小麦粉 でんぶん	塩 こしょう		
		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		
		油揚げ 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	にんじん こんにゃく 小松菜 しめじ 葉ねぎ	玄米団子	かつおだし ふるさと給食		
24 (火)	米飯 牛乳 豚丼 即席漬け けんちん汁 エクレア	牛乳		米飯		924 35.6 515 2.7	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。
		豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく	砂糖	酒 醤油 みりん		
		塩昆布	白菜	ごま			
		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		
		鶏卵 練乳		小麦粉 チョコレート 砂糖	洋酒 塩		
25 (水)	ナン(減量) 牛乳 ドライカレー グリーンサラダ はるみ	牛乳		ナン		849 34.3 406 2.7	はるみ はるみは、清見とぽんかん 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。
		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 りんごペースト	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 ナツメツ カレー粉 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
			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		
		はるみ					
26 (木)	米飯 牛乳 たらのフライ 野菜のアーモンド和え チンゲン菜入りスープ	牛乳		米飯		769 28.4 395 1.8	旬の魚を食べよう 「たら(鰈)」
		たら		パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
			キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
		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 醤油 フィッシュカルシウム		
27 (金)	米飯 牛乳 八宝菜 こんにゃくサラダ しゅうまい	牛乳		米飯		767 30.7 438 2.4	野菜たっぷり 「八宝菜」 を食べよう
		豚肉 いか うずら卵	生姜 にんにく にんじん たけのこ 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 フィッシュカルシウム		
		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		
		豚肉 鶏肉 たら 大豆粉	たまねぎ	でんぶん 砂糖 小麦粉	醤油 塩 香辛料		

かんくんと
おひしゃく
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。



- 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・カシューなッツ・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。