

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

中学校		C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)	米飯			米飯		906	体を温めよう 「キムチチゲ」
	牛乳	牛乳				36.4	
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 植物油 小 麦粉 大豆油	醤油 香辛料 塩	483	
	バンバンジー	鶏肉ささみ	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング	2.4	
	キムチチゲ	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	じゃがいも	かつおだし フィッシュカルシウ ム		
3 (火)	米飯			米飯	節分献立	757	節分 2月3日は節分です。豆ま きに加え、豆料理を食べて 体の中から鬼を追い払い、 病気に負けない体をつくり ましょう。
	牛乳	牛乳				30.6	
	いわしの梅煮	いわし	梅	水あめ 砂糖	醤油 みりん	651	
	五目豆	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	
	すまし汁	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		
4 (水)	うどん			うどん		842	のりの風味を 楽しもう 「野菜の磯香和え」
	牛乳	牛乳				36.5	
	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	464	
	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	3.6	
	蒸しパン			さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	塩 イースト		
5 (木)	米飯			米飯		915	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				36.8	
	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	412	
	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	2.6	
	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		
6 (金)	米飯			米飯		781	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				31.6	
	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	371	
	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	2.3	
	イカ入りよせ焼き	たら いか あおさ	キャベツ とうもろこし	でんぷん 大豆油	塩 こしょう		
9 (月)	ミルク食パン(減量)	乳製品 練乳	緑茶	砂糖 白いんげん豆 もち 粉 上新粉 水あめ	環境おうえん給食	888	大豆とウインナーの トマト煮を 食べよう
	牛乳	牛乳		ミルクパン		32.8	
	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	420	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		和風ドレッシング	4.3	
	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			
10 (火)	米飯			米飯		830	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。
	牛乳	牛乳				28.7	
	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	564	
	ほうれん草とコーンのサラダ		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		
12 (木)	米飯			米飯		913	奈良県の郷土料理 「飛鳥汁」 を食べよう
	牛乳	牛乳				35.8	
	さばのてり焼き	さば	生姜	大豆油	醤油 酒 みりん	375	
	ひじきの炒め煮	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	
	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		
13 (金)	マーガリン入りロールパン			マーガリンパン		993	ソパ・デ・アホ スペイン語で、「ソパ」は スープ、「アホ」とはにんに くのこと。「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。
	牛乳	牛乳				33.5	
	オムレツ	鶏卵		砂糖 でんぷん なたね油 大豆油	酢 塩	381	
	野菜サラダ		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	
	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		

中学校		C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		808 27.6 438	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。
	牛乳	牛乳					
	ハヤシライス	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		
	パインアップル缶 コーヒーシロップ		パインアップル	砂糖 コーヒーシロップ			
17 (火)	米飯			米飯		848 34.9 399	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。
	牛乳	牛乳					
	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		
	汁ビーフン	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 でんぷん	中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム		
18 (水)	米飯			米飯		857 34.9 501	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い、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					
	吉野煮	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 でんぷん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油		
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	醤油		
	納豆	納豆			たれ からし		
19 (木)	中華めん			中華めん		757 36.1 421	
	牛乳	牛乳					
	醤油ラーメン	豚肉 わかめ なんと	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ にんじん	でんぷん	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		
	味付ゆで卵	鶏卵		砂糖	醤油 塩 かつおエキス		
	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		
20 (金)	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		
	さくらごはん			さくらご飯		852 31.4 473	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				
	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 でんぷん 大豆油	塩 こしょう		
	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		
	静岡の実だくさん汁	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		
24 (火)	米飯			米飯		924 35.6 515	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					
	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		
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	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		
	エクレア	鶏卵 練乳		小麦粉 チョコレート 砂糖	洋酒 塩		
25 (水)	ナン(減量)			ナン		849 34.3 406	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。
	牛乳	牛乳					
	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 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 ナツメグ グカレー粉 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	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		
26 (木)	はるみ		はるみ			769 28.4 395	旬の魚を食べよう「たら(鱈)」
	米飯			米飯			
	牛乳	牛乳					
	たらのフライ	たら		パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
27 (金)	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	767 30.7 438	野菜たっぷり「八宝菜」を食べよう
	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 醤油 フィッシュカルシウム		
27 (金)	米飯			米飯		767 30.7 438	
	牛乳	牛乳					
	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 でんぷん	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		
	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		
27 (金)	しゅうまい	豚肉 鶏肉 たら 大豆粉	たまねぎ	でんぷん 砂糖 小麦粉	醤油 塩 香辛料	2.4	

しゅわかんぐんと！
静岡市の学校給食
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。



- 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・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。