



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。
◎家庭配布用献立表には、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



日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	中吉田学校給食センター	調味料	エネルギー (kcal)	一口メモ
		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		たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	
2 (月)	米飯(減量)			米飯		640	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、玄關にいわしの頭を糺に刺して飾ったり、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るところもあります。
	牛乳	牛乳				25.3	
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		大豆油 でんぷん ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒	417	
	五目豆	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	2.0	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ 小松菜	じゃがいも	かつおだし		
3 (火)	食パン(減量)			パン		663	トマトの旨味を味わおう トマトには、グルタミン酸とグアニル酸という旨味成分が含まれています。グアニル酸は、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	牛乳				24.8	
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ		324	
	じゃがいものトマト煮	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	2.2	
	パイナップル缶		パイナップル				
4 (水)	米飯(減量)			米飯		598	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	牛乳				23.9	
	みそおでん	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	375	
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油		2.5	
	野菜のからし和え		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		
5 (木)	麦入り米飯			麦ご飯		686	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と、作った人のお店の近くに、弁財財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	牛乳				21.6	
	ポークカレー	豚肉 チーズ スkimミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	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 カレーウーカレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース	327	
	海藻サラダ	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	2.6	
	福神漬		大根 なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
6 (金)	うどん			うどん		655	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チョコレートのついたエクレアを献立に取り入れました。
	牛乳	牛乳				24.8	
	のっぺいうどん	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	でんぷん	かつおだし みりん 醤油 塩	335	
	ハートのコロッケ	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	塩	2.4	
	エクレア	鶏卵 スkim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		
9 (月)	米飯			米飯		567	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ると、実は旬が関西と関東では異なるそうです。
	牛乳	牛乳				25.0	
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖	醤油 酢 塩 魚醤	406	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし	1.8	
	すまし汁	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		
10 (火)	米飯(減量)			米飯		645	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	牛乳				23.4	
	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 でんぷん 砂糖 植物油 小麦粉	醤油 塩	332	
	野菜炒め	ベーコン	にんじん キャベツ もやし ビーマン	大豆油 ビーフン 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	1.9	
	豚汁	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		
12 (木)	りんごチップ入りパン(減量)		りんご	パン		642	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、ウインナーを使用しています。
	牛乳	牛乳				26.1	
	ハンバーグ	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 酢 醤油	479	
	ポトフ	ウインナー	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	2.4	
	コーンサラダ		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		
13 (金)	米飯(減量)			米飯		712	東豊田小学校 6年生の献立 今日の献立は、東豊田小学校の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	牛乳				27.8	
	ヤンニョムチキン	鶏肉		でんぷん 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	404	
	ポテトサラダ	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	2.3	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	もやし 白菜 根深ねぎ		かつおだし		

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	中吉田学校給食センター	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
		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			
16 (月)	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	牛乳 牛肉 焼き豆腐	にんじん こんにゃく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	米飯 砂糖	酒 醤油 みりん 醤油 かつおだし	590 21.8 356 2.0	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「ボンカン」を掛け合わせて作られた品種です。甘みが強くプチプチ、サクサクした食感が特徴のホロごと食べられる柑橘類です。
17 (火)	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	牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン ウインナー 肉団子	たまねぎ にんじん どうもろこし しめじ ピーマン 白菜 ほうれん草 たまねぎ 根深ねぎ	米飯 砂糖 でんぷん なたね油 大豆油 スパゲッティ でんぷん	酢 塩 スープストック 塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	622 24.1 357 3.4	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。
18 (水)	米飯(減量) 牛乳 さばのみそ煮 和風サラダ のっぺい汁 お茶ふりかけ	牛乳 さば みそ 茎わかめ わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐	きゅうり キャベツ にんじん こんにゃく 大根 根深ねぎ	米飯 砂糖 でんぷん ごま 里芋 でんぷん	和風たまねぎドレッシング かつおだし 塩 醤油 こんぶと抹茶ふりかけ	642 23.3 519 2.0	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。
19 (木)	米飯(減量) 牛乳 吉野煮 カラフル和え 納豆	牛乳 豚肉 うずら卵 納豆	しいたけ にんじん たまねぎ 大根 たけのこ 白菜 枝豆 キャベツ きゅうり	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま	酒 塩 醤油 かつおだし ふりかけ調理用 カリカリ梅 たれ	613 24.3 317 1.7	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。
20 (金)	米飯(減量) 牛乳 豆腐のごまみそ焼き きのこ汁 つば漬	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ 豚肉	にんじん 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ つばづけ	米飯 ごま でんぷん 砂糖	醤油 みりん かつおだし 塩 醤油	599 26.2 407 2.5	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。
24 (火)	中華めん 牛乳 みそラーメン 春巻 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	生姜 にんにく にんじん どうもろこし もやし チンゲンサイ 根深ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	中華めん ごま油 大豆油 植物油脂 でんぷん 春雨 小麦粉 ショートニング 砂糖 砂糖 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 醤油 オイスターソース 塩	645 24.6 294 3.3	お箸を上手に使う お箸は下の箸を動かさずに、上の箸だけ動かして使います。中華めんのようなツルツルした食べ物もお箸を使って上手に食べましょう。
25 (水)	米飯(減量) 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	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	生姜 たまねぎ キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 根深ねぎ	米飯 大豆油 ごま(フェアトレード) ごま 砂糖 じゃがいも	酒 醤油 醤油 かつおだし	610 25.7 382 2.2	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。
26 (木)	米飯 牛乳 中華丼 コーンしゅうまい 豆乳かん	牛乳 豚肉 あさり なんと 豚肉 鶏肉 豆乳	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 どうもろこし たまねぎ キャベツ 生姜 みかん パインアップル	米飯 大豆油 ごま油 でんぷん でんぷん 砂糖 小麦粉 砂糖 植物油脂	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 醤油 塩	671 24.0 294 1.9	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。
27 (金)	丸型切目入りパン(減量) 牛乳 えびカツ グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 えび 大豆粉 鶏肉 あさり 牛乳	レタス きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん バセリ	パン 大豆油 小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	塩 シーザードレッシング 白ワイン コンソメスープの素 塩 こしょう	618 25.8 360 2.5	手を洗おう 食事の前には、よく泡立てた石けんでしっかりと手を洗い、よくすすいだ後清潔なハンカチでふきましよう。清潔な手で自分だけの「えびカツバーガー」を作りましよう。

※麺類の製造過程で、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。

©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。



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。