

2月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ：感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

令和7年度

静岡市立清水三保第一小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
2日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	603kcal 25.4g 18.9g 400mg 1.7g	焼き豆腐  豆腐を焼いたものです。豆腐は大豆から作られます。たんぱく質を多く含みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく うすらたまご	もやし たけのこ しいたけ ちんげんさい	あぶら さとう でんぶん		
	パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	マロニー ごま ごまあぶら さとう		
3日(火)	さといもごはん			こめ もちごめ さといも ごま	634kcal 26.8g 19.6g 598mg 2.7g	福豆  豆まきに使う福豆は、大豆を炒って作ったものです。大豆は、肉に負けないほどたんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれている食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし	ばいにく	さとう		
	きりほしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこんきりほし にんじん	さとう あぶら		
	きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ			
	ふくまめ	だいず あおさ		もちごめ さとう		
4日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	580kcal 22.7g 17.0g 315mg 2.0g	かぶ  「かぶ」の白い部分は“根”の部分です。葉も食べることができます。ポトフには「かぶ」の葉も使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう		
	なっとう	なっとう				
	かぶのあますづけ		こかぶ きゅうり	さとう		
5日(木)	マーガリンパン			マーガリンパン	644kcal 28.1g 25.1g 500mg 2.4g	わかめ  わかめは「海の野菜」とも言われ、ビタミンやミネラルが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうやしそば	ぶたにく いか おでんこ	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ たまご とうふ	たまねぎ	でんぶん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
6日(金)	しょくパン			しょくパン	589kcal 25.4g 21.1g 317mg 2.5g	野菜をたべよう！  白菜と肉団子のスープにはたくさんの野菜が使われています。野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。
	いちごジャム		いちご	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	サーモンフライ	さけ		パンこ あぶら		
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ たけのこ はくさい ねぶかねぎ	さとう		
9日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	609kcal 27.2g 20.1g 399mg 1.6g	ナムル  ナムルは、野菜を使った韓国の家庭料理です。今日はほうれんそう、人参、もやしを使いました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
10日(火)	むぎごはん			こめ むぎ	613kcal 22.4g 18.8g 359mg 2.6g	黒はんぺん  黒はんぺんは、青魚を原料に作られた練り製品です。黒はんぺんを作るときは、骨ごとすりつぶして作るので、カルシウム等がとても豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	のりつくだに	のり ひじき にぼし かつお		さとう		
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま		
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
12日(木)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	627kcal 23.2g 18.1g 338mg 2.1g	カレーライス  学校給食が始まったころは、パンとカレーの組合せでした。ルウではなく片栗粉でとろみをつけていたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
	あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう ごま		
13日(金)	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ソフトめん あぶら	613kcal 29.1g 19.1g 371mg 1.5g	学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています！！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ		
	プリン	とうにゅう		さとう ココア でんぶん		
16日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	662kcal 25.7g 27.1g 320mg 2.1g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそあんかけ	さば みそ	しょうが	でんぶん さとう		
	おひたし		キャベツ もやし こまつな			
	きのこじる	とりにく とうふ	にんじん しめじ えのきだけ しいたけ ねぶかねぎ			



日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムエネルギーたんぱく質カルシウム	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
17日(火)	ロールパン			ロールパン	620kcal 27.4g 21.3g 577mg 2.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	かぶのスープ	ベーコン	こかぶ にんじん			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
18日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	600kcal 22.8g 13.8g 362mg 2.1g	<b>練り製品</b>  みそおでんに入っている、ちくわ、黒はんぺん、さつま揚げは、練り製品です。鮮度が落ちやすい魚を長く保存できるように知恵と工夫で作られた食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそおでん	なまあげ とりにく くろはんぺん ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが	さとう じゃがいも		
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
	ぼんかん		ぼんかん			
19日(木)	むぎごはん			こめ むぎ	574kcal 28.7g 16.5g 348mg 1.9g	<b>さわら(鰯)</b>  さわらは、体長1メートルほどの大きさになる大型の海水魚です。漢字は魚偏に春で「鰯」と書きますが、産卵前の冬の鰯がおいしいと言われています。成長につれて名前が変わる「出世魚」です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのさいきょうやき	さわら さいきょうみそ みそ	しょうが	さとう		
	おひたし		キャベツ もやし ほうれんそう			
	ゆばのすましじる	とうふ ゆば	にんじん はねぎ			
	こんぶだいず	だいず こんぶ		さとう		
20日(金)	りんごパン			りんごパン	658kcal 22.2g 26.3g 351mg 2.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご ベーコン	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	じゃがいも あぶら		
	はなやさいサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー	マヨネーズ さとう		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ パター		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
24日(火)	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ しらたき ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	659kcal 26.3g 15.0g 315mg 2.1g	<b>けんちん汁</b>  けんちん汁にはごぼう、人参、大根などが使われています。これらの土の中に埋まった部分を食べる野菜を「根菜」と言います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
	だいやき	あずき		さとう こむぎこ こめこ		
25日(水)	くろさとうパン			くろさとうパン	578kcal 22.5g 21.8g 384mg 2.1g	<b>有機農業ってなに？</b>  有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	あぶら じゃがいも こむぎこ パター		
	ほうれんそうとだいずのサラダ	だいず	ほうれんそう ともろこし キャベツ	ドレッシング		
	ネーブル		ネーブル			
26日(木)	むぎごはん	ふるさと給食の日	環境おうえん給食	こめ むぎ	593kcal 24.7g 18.2g 383mg 1.8g	<b>環境おうえん給食</b>  静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。「環境に優しいお茶ふりかけ」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし のり		まっちゃん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	お茶を使用した献立			
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん		
	わふうサラダ		キャベツ ほうれんそう れんこん	ドレッシング		
	いしかりじる	さけ とうふ みそ	はくさい だいこん しめじ ねぶかねぎ			
27日(金)	メンチカツバーガー	とりにく ぶたにく らんぱく	たまねぎ キャベツ	まるがたパン パンこ でんぶん さとう あぶら こむぎこ	636kcal 21.5g 27.3g 347mg 2.6g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトスープ		たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	じゃがいも		
	いちごのクレープ	にゅうせいひん たまご	いちご	こむぎこ マーガリン でんぶん		

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意>	※家庭配付献立表には、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。 ※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。 ※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、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
------	---

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)



せつ ふん

**節分にまつわる食べ物**

ふく まめ

**福豆**

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1を1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!



え ほう ま

**恵方巻き**

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

2026年の恵方は「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

