

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
2	むぎごはん	西小6年生家庭学習作成献立			666 Kcal 26.4 g 86.2 g 2.5 g 471 mg	今日は、蒲原西小学校6年生の児童がたてた献立を採用しました。家庭科で1食分の献立を考える授業で、栄養バランス（五大栄養素）や味のバランスや好み、季節感などを意識して「1年生が喜ぶ給食の献立」を考えてくれました。静岡の特産物のツナを使い、みなさんに食べやすい素敵な献立を考えてくれました。「みんなのためにたくさんのこと（栄養バランスやおいしさ、食べやすさ、季節）などを意識し、工夫しながら料理をすることは難しいということがわかった」そうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろあぶらづけ チーズ	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ くさわかめ あかつのまた しろきりんさい あかつのまた かんてん	きゅうり キャベツ こんにゃく	わふうドレッシング		
月	ぶたじる	ぶたにく どうふ いわしだしパック みそ	ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ だいこん	ごまあぶら		
3	さといもごはん			こめ もちごめ さといも くるごま	615 Kcal 27.7 g 85.6 g 2.9 g 510 mg	今日は節分です。節分は、春がはじまる前の日の行事です。むかしの人は、「わるいもの（おに）を追い払って、元気にすごしたいと考えました。 ①節分には「おにはそと！ふくわうち！」と言いながら、豆をまきます。おに＝びょうきやわるいこと。ふく＝しあわせ。 ②またい豆を自分の年の数だけ食べると、1年元気にすごせると言われています。 ③その年のラッキーな方向をむいて、恵方巻きをだまって食べると願い事がかなうと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	節分献立			
	いわしのうめに	いわし かつおぶし こんぶだし	うめぼし	さとう みずあめ てんぶん		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら		
火	きのこじる	どうふ みそ かつおだし	しめじ えのきたけ しいたけ はくさい ねぶかねぎ			
	せつぶんまめ	だいず				
4	むぎごはん	都道府県給食 (青森県献立)			633 Kcal 23.3 g 75.6 g 1.9 g 385 mg	今月の都道府県献立は「青森県」です。青森県は、本州の最北端に位置し、東西北を海に囲まれ、さばやいかが日本一とれます。また、りんご、長芋、にんにくが日本一の生産量で、農業も漁業もさかんです。せんべい汁は、青森県の郷土料理で江戸時代後期の天保の大飢饉の時、生まれた料理です。鍋用の「かやき煎餅」をやさいや肉と煮込んで作る体が温まる料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
	いかメンチカツ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ あぶら てんぶん		
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり	ごま		
水	せんべいじる	とりにく どうふ かつおだし	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	かやきせんべい		
5	かんばらのやきそば	ぶたにく いわしぶし	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	おしめん あぶら	551 Kcal 22.3 g 70.9 g 2.1 g 328 mg	今日は、6年生が地場産物配布事業の報告会です。修学旅行や宿場祭りて、さくらえびやいわしのけずり節を配付したり、魅力についてプレゼンテーションをして、蒲原の魅力を広める活動をしてきました。この事業は、昨年の6年生も行っていて、昨年の西小の6年生から、給食でおでんややきそばに、いわしけずり節をもっと使って欲しいという希望がありました。いわしぶしをたっぷりかけると、やきそばにうま味が増し、美味しくなります。蒲原の味を味わってください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食			
	ミルク ココア			さとう		
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	てんぶん		
木	しずおかみかんタルト	はっこうにゅう たまご れんにゅう ぎゅうにゅう	みかんかじゅう	こむぎこ あぶら マーガリン さとう こめこ みずあめ		
6	げんまいパン			パン げんまい	635 Kcal 21.6 g 78.6 g 2.6 g 307 mg	今日はメンチカツバーガーです。玄米パンの切れ目にメンチカツとキャベツをはさんで食べましょう。自分で作って食べると、特別感があって、より美味しくかんじますね。手で持って食べるので、ばいきんをおなかの中に入れてしまわないように、しっかり手を洗いましょう。スープのマカロニも、アルファベットの形のマカロニにしました。美味しく楽しく食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	どんし パンこ さとう こむぎこ あぶら てんぶん		
	ゆでキャベツ		キャベツ			
金	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん こかぶ トマト	あぶら マカロニ		

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
9	むぎごはん			こめ むぎ	669 kcal 25.4 g 108.4 g 2.1 g 301 mg	今日のデザートは、たい焼きです。なぜたいの形をしているのか、知っていますか？昔の日本では、たいは特別な魚で、お祝いの時に食べ、「めでたい」という言葉と名前が似ていること、お正月やお祝いの日に食べました。そのため、「うれしい」「しあわせ」「おめでたい」時に欠かせない魚でした。たい焼きが生まれたころの日本は、ふつうの人が高級な鯛を食べられなかったので、「お金がなくても鯛を食べた気分になれるお菓子をしよう」と作ったのが、たい焼きなのだそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	さとう		
	みそけんちんじる	とうふ みそ かつおだし	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
月	ミニたいやき	あずき		さとう こむぎ あぶら こめこ		
10	やまがたしょくばん			パン	599 kcal 30.7 g 81.8 g 2.1 g 326 mg	今日のジャムは、県内産いちご「紅ほっぺ」を使って作られたジャムです。「紅ほっぺ」は、静岡県で生まれたいちごで、赤くてほっぺが落ちそうなくらいおいしいので、「紅ほっぺ」という名前がついたそうです。静岡県は、冬でも暖かく、太陽のひかりがたくさん降り注ぎ、きれいな水があるなど、いちごを育てるのに向いています。農家さんも、甘くなるように、たくさんの手間と工夫で、おいしいいちごを作ってくれています。静岡じまんのくだものですね。
	けんないさん いちごジャム		いちご	みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	サーモンフライ	さけ		こむぎこ パンこ あぶら		
火	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	はくさい にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ ねぶかねぎ	とんし さとう でんぶん あぶら		
12	わかめごはん	わかめ		こめ さとう	615 Kcal 17.8 g 100.1 g 2.3 g 328 mg	ぎょうざは、肉や野菜を皮で包んだ食べ物で、今から1800年位前に中国で生まれた料理です。日本に伝わったのは、今から100年ほど前で、日本人好みににんにくやキャベツをたくさん使うようになりました。中国のぎょうざは、ゆでて食べる水ぎょうざが多く、余ったら、美味しく食べるために焼くそうです。日本は、皮がパリッと！中はジュシーなぎょうざが好まれるので、焼きぎょうざの方が人気ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぎょうざ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	とんし さとう あぶら でんぶん だいずこ こむぎこ		
	はるさめスープ	とりにく	もやし たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
木	チョコプリン					
13	むぎごはん			こめ むぎ	672 Kcal 22.6 g 102.9 g 2.2 g 333 mg	カレーは金曜日 の定番にしています。お休み前のわくわくした気持ちにカレーがぴったりですね。それと、もう一つの理由は、カレーは給食当番の白衣が汚れやすいから。給食当番さん、1週間当番お疲れ様でした。白衣は持ち帰り、しっかり洗って月曜日から給食に備えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	ぶたにく フィッシュ カルシウム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも カレールー		
	コールスローサラダ		キャベツ コーン きゅうり にんじん	コールスロー ドレッシング		
金	かたぬきチーズ	チーズ				

曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
16	うどん			うどん	641 Kcal 22.5 g 90.1 g 3.1 g 354 mg	今日は、キャベツのごまずあえです。ごまずあえは、野菜+ごま+お酢と一緒に食べられる、体にうれしいおかずです。野菜は、かぜをひきにくくし、おなかの調子を整えてくれます。ごまは、骨や歯を丈夫にしたり、体や頭を元気にしたり、血をつくってくれます。お酢は、つかれをとり、食欲を増してくれま ず。ごまずあえは、少しの量でも栄養がギュッとつまつたおかずです。一口からでも挑戦してみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うどんのつゆ	とりにく あぶらあげ かつおだし	ねぶかねぎ はくさい ほうれんそう	さとう		
	かきあげ	たまご	にんじん たまねぎ はねぎ	さつまいも あぶら こむぎこ でんぶん		
月	キャベツのごまずあえ		キャベツ にんじん	ごま さとう		
17	むぎごはん			こめ むぎ	666 Kcal 27.5 g 92.1 g 2.0 g 386 mg	今日は、蒲原東小学校 6 年生 D 班の献立を採用しました。みんなが大好きな鶏肉の唐揚げを中心に、野菜の和え物で人気の「ナムル」を入れて、給食ではめずらしいあおさの味噌汁で、不足しがちな海藻類ときのご類がとれるように、好みと栄養バランスを工夫してくれました。今日は、西小は「わくわく卒業式」東小は「6 年生を送る会」のため、お祝いゼリーもつけました。6 年生、おめでとう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	東小6年生D班 家庭科学習作成献立			
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら		
	あおさじる	とうふ、みそ いわだし あおさ	たまねぎ えのきたけ			
火	おいおいゼリー	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ あぶら		
18	むぎごはん			こめ むぎ	611 Kcal 25.2 g 89.9 g 2.1 g 407 mg	マーボーどうふは、中国で生まれた料理です。むかし、マーおばさんという人が、とうふとひき肉をつかって、辛くておいしい料理をつくりました。とうふとひき肉で作っているの で、安く作れて栄養があり、お店でも家でも作りやすく、ごはんに合うので大人気料理になりました。
	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 でんぶん ごまあぶら		
水	パンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		
19	むぎごはん			こめ むぎ	616 Kcal 25.9 g 90.3 g 2.2 g 473 mg	黒はんぺんは、静岡県内では昔段からよく食べられていますが、全国的にはあまり知られていません。しかし、ビールのCMで美味し そうに黒はんぺんのフライを食べているシーンが使われたり、B級グルメで静岡 おでんの具として使われたりするので、知名度が上 がってきています。大切に食べ繋いでいき たい静岡自慢の食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら		
	そくせきづけ		キャベツ つぼづけ	ごま		
木	なまあげのみそしる	なまあげ わかめ みそ いわだし	もやし えのきたけ はねぎ			
20	まっちゃミルクトースト		ふんまつりよくちゃ	パン マーガリン さとう れんにゅう	627 Kcal 20.0 g 82.3 g 1.8 g 365 mg	今日は「ふじっぴー給食」です。「ふじっ ぴー給食」は学校給食で県内産の食品をたく さん使用し、みなさんに静岡県を大好きに なってもらいたいと思い、県内の小中学校や 特別支援学校でも実施されています。テーマ 食材の中から、今年は「お茶・チンゲンサ イ」を使って献立をたてました。お茶とチン ゲンサイは生産量が全国2位で、静岡県を代 表する作物です。特にお茶は、県内の西部か ら東部まで多くの有名産地があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふじっぴー給食			
	チンゲンサイの クリームに	とりにく ぎゅうにゅう フィッシュ カルシウム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも バター あぶら こむぎこ		
	イタリアンサラダ	まぐろみずに	キャベツ コーン きゅうり あかピーマン	イタリアン ドレッシング		
金	みかん		みかん			

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質炭水化物食塩相当量カルシウム	お知らせ
		体をつくる(あか)	体の調子を整える(みどり)	熱や力になる(き)		
24	むぎごはん			こめ むぎ	600 Kcal 23.6 g 98.7 g 2.1 g 348 mg	今日はみそおでんです。給食では静岡県の郷土料理「しぞーかおでん」にすることが多いですが、今日は「牛すじ・豚もつ」ではなくとり肉で、なまあげやさつまあげ、ちくわなどの練り物が入れて、みそ仕立てのおでんにしてみました。全国には、それぞれご当地の特徴あるおでんがあります。調べてみるのも面白いですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそおでん	なまあげ ちくわとりく みそくろはんぺん さつまあげ かつおだし	にんじん だいこん こんにやく 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			
火	パイナップル		パイナップル	さとう		
25	ちゅうかめん			ちゅうかめん	695 Kcal 29.5 g 94.5 g 3.6 g 287 mg	今日のデザートはあんにんプリンです。給食室で調理員さんが、一つ一つ手作りでつくってくれました。あんにととは、あんずの種の中身のことです。小さくて白い形をしています。ミルクに似た甘く優しいおりがして、おかしやデザートに使われます。体や肌を元気にする油が含まれていて、ビタミンEも含まれているので、体をさびにくくし、元気に保ってくれます。おいしく食べて、元気な体を手に入れましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぼうめんのぐ	ぶたにく さつまあげ なたまき うずらのたまご	しょうが たまねぎ しいたけ もやし にんじん コーン キャベツ	あぶら ごまあぶら		
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん とんし さとう あぶら こむぎこ		
水	てづくりあんにんプリン	だっしふんにゅう かんてん		さとう あぶら		
26	むぎごはん			こめ むぎ	628 Kcal 20.4 g 94.0 g 2.2 g 296 mg	ターサイは、中国が原産の野菜で、日本に入ってきたのは80年代前です。旬は冬で、収穫量が最も多いのは2月。まさに今が旬です。国内では主に静岡県、茨城県で作られています。カルシウムは牛乳よりたくさん含まれています。ぜひみなさんに食べてもらいたい食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが	はるさめ さとう あぶら こむぎこ てんぶん		
	タアサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ タアサイ	あぶら でんぶん		
木	たまごスープ	たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ にら			
27	マーガリンパン			パン マーガリン	662 Kcal 21.7 g 85.7 g 2.6 g 391 mg	カスタードクリームは、牛乳、たまご、砂糖、小麦粉などを混ぜて、火でゆっくり加熱して作ります。すると、とろーりとしためらかなクリームになります。静岡らしく抹茶を加えてみました。クリームは甘くて、ミルクとたまごのやさしい風味が広がります。シュークリームやプリン、クリームパンに入っていることが多いですね。冷やして食べることが多いですが、今日のように、出来立てをパンにつけて食べても美味しいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まっちゃんカスタードクリーム	ぎゅうにゅう たまご	ふんまつりよくちや	こむぎこ さとう コーンスターチ パター ナマクリーム		
	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		
金	クラムチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう あさり フィッシュカルシウム	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん	じゃがいも ホワイトルウ ナマクリーム		

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

*小中学校の給食室では調理員を募集しています。