



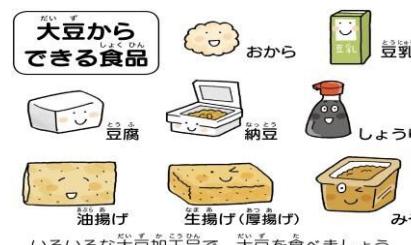
きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 17回

静岡市立清水岡小学校

日 よ う び	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
2 月	むぎごはん			こめ むぎ	641 24.9 18.4 561 2.3	残菜量が減りました！ 前期より年末、年末より年明け、と残菜量が減ってきてとてもうれしく思います。各学年ごとの適量を食缶に分けていますが、まずは自分で決めた一食分を残さず食べることができるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう		
	きりぼしだいこんのふくめに	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん だいこん にんじん	あぶら さんおんとう		
	みそしる	とうふ みそ	こまつな なめこ はねぎ			
	みかんゼリー		みかん	さとう		
3 火	ロールパン			パン	570 24.2 23.2 387 2.9	節分と立春 節分は文字通り季節を分けるという意味があります。節分で季節が分かれ、今日の立春で春を迎えます。節分で豆をまいて邪気払いをし春が始まります！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ はくさい	あぶら なまクリーム		
	こまつなとウインナーのソテー	ワインナー	こまつな ホールコーン	あぶら		
4 水	せつぶんまめ	だいす	まっちゃん(静岡県産)	さとう	594 22.9 16.0 298 1.9	ふるさと給食の日 静岡は全国でも有数のターサイの産地です。ターサイは冬が旬の野菜で白菜やチンゲンサイの仲間です。ビタミンが豊富で調理すると甘味も増します。季節限定のおいしい地場産物の一つです。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ さとう あぶら		
	ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	ターサイ たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ ねぶかねぎ じょうが	あぶら でんぶん		
5 木	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	577 20.6 21.2 395 2.1	イタリア料理 明日2/6から始まる冬季オリンピックの開催地イタリアにちなんで、ボロニアソーセージのハムカツ、イタリア家庭料理のミネストローネ、イタリア発祥といわれる洋菓子パンナコッタのイタリア料理の献立です！
	まるがたパン			パン げんまい		
6 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			321 23.5 16.9 370 1.9	みぞおでん 静岡おでんや洋風おでんなど給食ではいろいろなおでんを出します。今日は赤みそを入れて煮込んだみぞおでんです。
	オリンピックおうえんボロニアカツ	ボロニアソーセージ	キャベツ	こめこ ポテトフレーク あぶら		
	コンソメキャベツ					
	ミネストローネ	ペーコン しろいんげん	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも		
	レモンパンナコッタ	とうにゅう	レモン	さとう		
9 月	むぎごはん			こめ むぎ	619 27.3 17.9 436 2.1	青森県の郷土料理 「せんべい汁」は青森県の伝統的な郷土料理の1つで、汁用に焼いた「かやきせんべい」を野菜たっぷりの汁に割り入れて作ります。日本には、全国いろいろな場所においしい郷土料理がありますね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそホイルやき	さば みそ	しょうが	さとう でんぶん		
	はくさいづけ	こんぶ	はくさい	ごま		
	せんべいじる	とりにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ しいたけ こんにゃく	せんべい		
10 火	ビーフカレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	こめ むぎ	664 21.4 18.9 298 1.9	牛乳 牛乳には成長期にとても大切なカルシウムが豊富に含まれているのでぜひ積極的に飲んでほしい食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ホールコーン	じゃがいも あぶら		
	スチームサラダ					
	いちごゼリー	いちご		ドレッシング さとう		
11 水	建国記念の日					
	ソフトめん			ソフトめん	668 28.7 23.7 333 2.1	ににくとしょうが 給食では生姜もににくもすりおろされているので形はありませんが、料理によってはなくてはならない食材です。香りは食欲増進効果、また消臭殺菌効果、お肉を柔らかくする効果もあります。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ににく しょうが マッシュルーム	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんのスープ	ペーコン	だいこん にんじん えのきだけ			
13 金	こめこのタルト	とうにゅう		こめこ さとう	623 24.9 24.7 321 2.4	間食 間食は、好きなものを好きなだけ食べてしまうと糖分や脂質、塩分を摂りすぎてしまいます。食べる時間と量を決めて楽しく食べましょう。
	ロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのトマトイタめ	とりにく	たまねぎ トマト ホールコーン	マカロニ こむぎこ バター		
	はくさいスープ	ワインナー	はくさい こかぶ にんじん			
	ハートのチョコプリン	とうにゅう		さとう		

日 よ う び	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギー たんぱく質g 脂質g カシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
16 月	むぎごはん さけぶりかけ ぎゅうにゅう くろはんべんのおちやフライ そくせきづけ なまあげのみそしる	からだをつくる サケ かつおぶし のり ぎゅうにゅう くろはんべん こんぶ なまあげ	からだのちょうしを ととのえる せんちゃ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	ねつやちからの もとになる こむぎこ パンこ あぶら ごま じやがいも	633 22.6 19.6 438 2.0	脳のエネルギー源 脳のエネルギー源はほとんどがブドウ糖です。ブドウ糖になる炭水化物をしっかりと摂らないと、脳はたちまちエネルギー不足になってしまいます。毎回の食事の中で炭水化物をきちんと摂って、元気に働く脳を維持しましょう。
17 火	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ にゅうさんクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かつおぶし わかめ にゅうさんクリーム		パン むしめん あぶら ごま	609 24.8 23.8 577 2.7	生活習慣 生活習慣は子どもの頃からの長年の積み重ねによって形作られます。将来にわたって健康に過ごすためにも子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。
18 水	ぎゅうどん ぎゅうにゅう みそけんちんじる スイートポテト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうふ みそ こめこ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう はねぎ	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごまあぶら さつまいも じやがいも さとう	642 23.5 17.8 404 2.2	手洗いうがいしていますか? かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。予防には、バランスのよい食事、規則正しい生活はもちろんですが、手洗いうがいを徹底して習慣付けることも大切です。
19 木	ロールパン ぎゅうにゅう ふじさんコロッケ ミックスベジタブルのソテー ^{レタス} とうふとチンゲンサイのスープ かんきょう 環境にやさしい おちやクリームだいふく	ぎゅうにゅう とりにく いんげん にんじん えだまめ ホールコーン チンゲンサイ えのきだけ りょくちゃ(有機農法) ^{りんご}	たまねぎ いんげん にんじん えだまめ ホールコーン りょくちゃ(有機農法) ^{りんご}	パン じやがいも パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう もちこ じょうしんこ	613 20.1 20.7 362 2.3	ふしづび一粒食 2月23日は「富士山の日」 静岡の地場産物チンゲンサイを使ったスープとお茶の葉を使ったデザート、そして富士山の日にちなんで今日のコロッケは富士山型です！
20 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら なつとう はるみ	ぎゅうにく ぶたにく ごま なつとう はるみ	ごぼう にんじん こんにゃく ホールコーン しょうが はるみ	こめ むぎ じやがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま はるみ	653 26.1 21.1 300 1.7	ふるさと給食の日 はるみは清水区生まれのみかんです。ぽんかんときよみをかけ合わせて作られました。すっきりとした甘味とさくさくとした食感が特徴です。春を思わせる味と香りから「はるみ」と名付けられました。
23 月	天皇誕生日					
24 火	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう サーモンフライ グリーンポテト はくさいとにかくだんごのスープ			パン いちごジャム パンこ こむぎこ あぶら じやがいも はるさめ	587 25.4 21.1 317 2.6	魚を食べよう 魚には良質のたんぱく質やカルシウムなどの成長期に丈夫ながらを作るのに必要な栄養素が多く含まれています。また魚にはDHAやEPAという体内に良い油が含まれていて、血液をサラサラにしたり動脈硬化を予防したりするといわれています。
25 水	お弁当の日					
26 木	マーガリンいりうずまきパン ぎゅうにゅう エビフライ ポイルキャベツ ポテトスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう エビ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ブルーベリー		パン パンこ こむぎこ あぶら じやがいも さとう	687 29.6 24.5 342 2.5	マナーを守って食べよう 食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。またマナーを守ることで、食べものをのどに詰まらせたりすることなく、安全においしく食事ができます。マナーを守って食べましょう。
27 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばあいじろみそに こまつなわふういため ゆばのすまじる	ぎゅうにゅう さば あいじろみそ ゆば とうふ	しょうが こまつな キャベツ にんじん みつば えのきだけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	584 22.0 19.9 362 1.3	ふるさと給食の日 静岡生まれの「あいじろみそ」を知っていますか?優しい味と香りのおいしい白味噌です。全国各地には伝統的ないわゆる「手前味噌」があります。いろんな味噌を味わってみるのも楽しいですね。



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。



※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、ゼラチンが混入する可能性があります。
※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。
※食材の使用については安全確認に努めています。
※給食費はすべて食材料費に使用しています。
※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
※少年写真新聞社のイラストを使用しています。