



## きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 17回

静岡県立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	(き) ねつやちからのもとになる	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 ぎゅうにゅう いわしのうめ きりぼしだいこんのふくめに みそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	うめ きりぼしだいこん だいこん にんじん こまつな なめこ はねぎ みかん	こめ むぎ さとう あぶら さんおんとう さとう	641 24.9 18.4 561 2.3	<b>残菜量が減りました！</b> 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卓に付けていますが、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。
3	火	ロールパン ぎゅうにゅう クリームシチュー こまつなとウィンナーのソテー せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ウィンナー だいず	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ホールコーン しずおかけんさん まつちや(静岡県産)	パン あぶら なまクリーム あぶら さとう	570 24.2 23.2 387 2.9	<b>節分と立春</b> 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！
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ターサイのちゅうかいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく	たまねぎ 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 しょうが もやし たまねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら あぶら でんぶん はるさめ	594 22.9 16.0 298 1.9	<b>ふるさと給食の日</b> 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。



ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックを応援しよう！



5	木	まるがたパン ぎゅうにゅう オリンピックおうえんボロニアカツ コンソメキャベツ ミネストローネ レモンのパンナコッタ	ぎゅうにゅう ボロニアソーセージ	 キャベツ たまねぎ にんじん トマト レモン	パン げんまい こめこ ポテトフレーク あぶら じゃがいも さとう	577 20.6 21.2 395 2.1	<b>イタリア料理</b> 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！
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん ひじきのびたし みかん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ くろはんぺん うずらたまご ひじき あぶらあげ	だいこん にんじん ごんにやく しょうが ほうれんそう もやし みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	321 23.5 16.9 370 1.9	<b>みそおでん</b> 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そおでんです。
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそオイルやき はくさいづけ せんべいじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく とうふ	しょうが はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ しいたけ こんにやく	こめ むぎ さとう でんぶん ごま せんべい	619 27.3 17.9 436 2.1	<b>青森県の郷土料理</b> 「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。
10	火	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう スチームサラダ いちごゼリー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう いちご	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん ホールコーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング さとう	664 21.4 18.9 298 1.9	<b>牛乳</b> 牛乳には成長期にとっ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。
11	水	建国記念の日					
12	木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう だいこんのスープ こめこのタルト	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム だいこん にんじん えのきだけ	ソフトめん あぶら さとう	668 28.7 23.7 333 2.1	<b>にんにくしょうが</b> 給食では生姜もにん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。
13	金	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトいため はくさいスープ ハートのチョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー とうにゅう	たまねぎ トマト ホールコーン はくさい こかぶ にんじん	パン マカロニ こむぎこ バター さとう	623 24.9 24.7 321 2.4	<b>間食</b> 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。

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
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
16	月	むぎごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちゃフライ そくせきづけ なまあげのみそしる	サケ かつおぶし のり ぎゅうにゅう くろはんぺん こんぶ なまあげ	せんちゃ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ むぎ  こむぎこ パンこ あぶら ごま じゃがいも	633 22.6 19.6 438 2.0	<b>脳のエネルギー源</b> 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	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ ねぶかねぎ	パン むしめん あぶら ごま	609 24.8 23.8 577 2.7	<b>生活習慣</b> 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 じゃがいも さとう	642 23.5 17.8 404 2.2	<b>手洗いうがいしていますか?</b> 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 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 おちゃクリームだいふく	ぎゅうにゅう とりにく  とうふ しろいんげん にゅうせいひん	たまねぎ 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 りよくちゃ(有機農法) 	パン じゃがいも 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	<b>ふじっぴー給食</b> <b>2月23日は「富士山の日」</b> 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 ごもくきんびら なつとう はるみ	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう	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 じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	653 26.1 21.1 300 1.7	<b>ふるさと給食の日</b> はるみは清水区生まれのみかんです。ほ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	しよくパン 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 はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう サケ あおのり にくだんご	はくさい にんじん たけのこ ねぶかねぎ	パン いちごジャム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも はるさめ	587 25.4 21.1 317 2.6	<b>魚を食べよう</b> 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からだを作るのに必要な栄養が多く含まれています。また魚にはDHAやEPAという体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 サケ あおのり ブルーベリー	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	687 29.6 24.5 342 2.5	<b>マナーを守って食べよう</b> 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、食べもののもの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 さばあじろみそに こまつなのわふういため ゆばのすましる	ぎゅうにゅう さば あじろみそ 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	<b>ふるさと給食の日</b> 静岡生まれの「あじろみそ」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。

#### 大豆からできる食品



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、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。