

2月 献立表

令和7年度



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」

全 18 回

静岡市立清水飯田小学校

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 カルシウム 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとになる			
2	月	しよくパン チョコレートクリーム			パン チョコレートクリーム		632	春雨は中国で生まれた食材です。緑豆やさつまいも、じゃがいもから採取されたでんぶんを原料としてつくる食品です。白くて細い麺が、春に降る雨をイメージをさせることから春雨と名付けられました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.9	
		さわらのミックスソース	さわら みそ		でんぶん あぶら さとう	ケチャップ ソース ワイン	313	
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル		フレンチドレッシング	2.6	
		はるさめスープ		もやし たまねぎ ちんげんさい にんじん	はるさめ	とりがらスープ ショウゆ		
3	火	さといもごはん			こめ もちこめ さといも ごま	さけ	631	節分献立 節分とは、立春の前日を指します。鬼に豆をぶつけることで邪気を追い払い、まかれた豆を自分の年齢の数だけ食べて、一年の無病息災を願います。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.5	
		いわしのうめ	いわし	ばいにく	さとう	しょうゆ	541	
		きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	3.1	
		きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのきだけ しいたけねぶかねぎ		かつおだし		
		せつぶんまめ	だいず あおさ		もちこめ さとう でんぶん	しょうゆ		
4	水	むぎごはん			こめ むぎ		597	給食にはいろいろなおでんが登場します。2月のおでんは、「みそおでん」です。寒いときのみそ味は、体を温めます。また、食べ物が冷めにくいようにしてくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5	
		みそおでん	なまあげ とりにく くらはんぺん ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん こんにやく しょうが	さとう じゃがいも	しょうゆ かつおだし	363	
		ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ		かつおだし しょうゆ	2.1	
		みかん		みかん				
5	木	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	パン げんまい さとう パンこ でんぶん ラード こむぎこ あぶら	ソース しょうゆ	655	今日は丸いパンに切れ目が入っています。メンチカツとゆでキャベツを上手にはさんで食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.7	
		ポテトスープ		たまねぎ コーン ちんげんさい にんじん	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ	347	
		いちごのクレープ	にゅうせいひん たまご だっしふんにゅう	いちごかじゅう	あぶら ぶどうとう みずあめ こむぎこ マーガリン でんぶん		2.7	
6	金	むぎごはん			こめ むぎ		653	タアサイは中国原産の野菜で、白菜やちんげんさいの仲間です。冬が旬の野菜で霜がおりると甘みがまじりおいしくなります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ	しょうゆ	296	
		タアサイのちゅうかいいため	ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい タアサイ	あぶら でんぶん	しょうゆ さけ ショウタン オイスターソース	1.8	
		にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ	でんぶん	ショウタン		
9	月	オレンジゼリー		オレンジかじゅう	さとう			寒くなってくると甘みが増えておいしくなる大根は、冬が旬の野菜です。日本では昔から栽培されており、色々な品種がありますが、一番多く出回っているものは「青首大根」という品種で、給食でも使用しています。
		ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ いとこんにやく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	さけ みりん しょうゆ	668	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.6	
		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	かつおだし	322	
10	火	ミニたいやき(あんこ)	あずき	とうもろこし	さとう こむぎこ ぶどうとう こめこ		2.1	献立表は、主に「体をつくる」「体の調子を整える」「熱や力のもとになる」の3つの働きに食材を分けています。この3つの働きで栄養バランスもとることができます。
		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	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビューレ カレールウ ソース チャツネ トマトビューレ	670	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8	
		コールスローサラダ		きゅうり コーン キャベツ		コールスロドレッシング	362	
		ブルーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーかじゅう			2.1	
12	木	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	ソフトめん あぶら	ワイン トマトビューレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	647	バレンタインデザート 2月14日はバレンタインデーです。日本では、チョコレートを渡す習慣がありますが、欧米などでは、花やメッセージカードなどの贈り物を渡します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.9	
		ポテトサラダ		コーン きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ	す	291	
		チョコプリン	とうにゅう		グラニューとう ぶどうとう あぶら さとう ココアパウダー でんぶん		1.3	
13	水	むぎごはん ふりかけ			こめ むぎ ふりかけ		598	石狩汁とは、産卵のために石狩川をのぼってくる鮭を使った北海道石狩地方の郷土料理で、鮭と野菜をみそ味に仕立てた味噌汁です。たくさん野菜が入っていて栄養満点です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.9	
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	かつおだし しょうゆ	385	
		わふうサラダ		キャベツ ほうれんそう れんこん	わふうドレッシング		1.8	
		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		かつおだし		

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄分	備考
			あか	みどり	きいろ			
			体をつくる	体のちようしを ととのえる	なつやかの もとになる			
16	月	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		647	あさりには鉄分が豊富に含まれています。鉄分は血をつくるために必要な栄養素で、赤身の肉やレバー、大豆、ひじきなどに多く含まれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		アンサンブルエッグ	たまご チーズ ベーコン	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら		22.6	
		はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう	キャベツ カリフラワー ブロッコリー	マヨネーズ さとう	す	363	
17	火	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 バター	ワイン とりがらスープ コンソメ	2.7	西京みそは、関西で多く使われる白みそで、甘みが強く上品な味わいがあります。材料は赤味噌に使われるものとほとんど同じですが、赤味噌に比べると熟成期間が短く、塩分は控えめです。京都ではお正月のお雑煮に欠かせない調味料です。
		むぎごはん			こめ むぎ		586	
		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	みりん さけ	31.5	
		おひたし		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう		しょうゆ かつおだし	347	
		ゆばのすましじる	とうふ ゆば	みつば		かつおだし うすくちしょうゆ さけ	1.9	
		こんぶだいず	だいず こんぶ		さとう	しょうゆ		
18	水	みそラーメン	ぶたにく なたく みそ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし コーン	ちゅうかめん あぶら	しょうゆ さけ ショウタン	655	今月のめん類は人気のラーメンです。不足しがちな野菜をたっぷり入れました。野菜も残さず食べてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま	しょうゆ す	439	
		あんぱんデザート	とうにゅう	ももピューレ あんずかじゅう	かとうぶどうとう みずあめ でんぶん		2.3	
19	木	メロンパン	たまご		パン		714	グリーンポテトは、粉ふきいもに青のりをを入れて作ります。そのため、のりの香りがよいので、香りも楽しみながら食べましょう。
		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 でんぶん	ソース	27.9	
		グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		325	
20	金	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 にんにく にんじん しいたけ たけのこ はくさい ねぶかねぎ	さとう でんぶん	ショウタン うすくちしょうゆ さけ	2.9	豆腐は、「畑の肉」と言われる栄養たっぷりの大豆からできています。からだを作るたんぱく質やカルシウムがいっぱい入っています。
		むぎごはん			こめ むぎ		648	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボー豆腐	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	しょうゆ ショウタン オイスターソース	26.4	
24	火	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	す しょうゆ	400	給食室のやきそばは中華めんの油で揚げています。野菜からでるうまみたっぷり水分をしっかりとろけためんが吸ってくれます。
		グレープゼリー		ぶどうかじゅう	かとうぶどうとう ぶどうとう グラニューとう		1.7	
		マーガリンパン			パン マーガリン さとう		577	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25	水	わふうやきそば	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	ソース	26.3	清水生まれのはるみは、ぶらぶらサクサクな食感とさわやかな香りがおいしいみかんです。香をよみさせる味と香から「はるみ」と名付けられました。
		わかめスープ	わかめ たまご とうふ	たまねぎ	でんぶん	とりがらスープ ショウタン しょうゆ	436	
		あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		2.7	
		ソフトフランスパン			パン マーガリン		606	
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					焼き豆腐は大豆から作られた食品です。ほかに豆乳、油揚げ、きなこ、醤油、みそ、湯葉なども大豆から作られます。大豆の加工品は私たちの食生活に欠かせないものになっています。
		ぎゅうにゅうのトマトいため	ぎゅうにゅう	たまねぎ	あぶら バター こむぎこ マカロニ	ケチャップ ソース	26.6	
		かぶのスー プ	ふろきと豆腐 はるみ	ベーコン	こかぶ(ね) こかぶ(は) にんじん	とりがらスープ コンソメ さけ うすくちしょうゆ	319	
		はるみ		はるみ			2.5	
27	金	むぎごはん			こめ むぎ		644	せんべい汁は、江戸時代に生まれた青森県の郷土料理です。せんべい汁専用の「かきせんべい」を使用し、鶏肉や、ごぼう、きのこ、ねぎと共にしょうゆ味の汁で煮てつくります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		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 でんぶん あぶら	しょうゆ	25.8	
		はくさいつけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり	ごま			
27	金	せんべいじる	とりにく とうふ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにやく ねぶかねぎ	こむぎこ	かつおだし しょうゆ	533	せんべい汁は、江戸時代に生まれた青森県の郷土料理です。せんべい汁専用の「かきせんべい」を使用し、鶏肉や、ごぼう、きのこ、ねぎと共にしょうゆ味の汁で煮てつくります。
		スイートポテト	とうにゅう だいず		さつまいも さとう じゃがいも あぶら こめこ		2.0	

※食材等の割合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。
 ※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、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

2月16日(月)登場

ヒント1.

「め」がありません。
 「み」がありません。
 「も」がありません。
 「は」はありませんが、
 「は」はありません。

ヒント2.

「は」はないけど、
 「あ」は1つあるよ。
 おばけか
 給食にぞろぞろ
 だか、
 すいこみながら
 うらんとんき
 たべているんだ
 海をきいてにしてくる
 おそうじ屋さん なんだよ

ヒント3.

「あ」 「ま」 「は」 「み」 「が」
 海の近くの石の浜や干潟に
 住んでいるよ。あな
 くだんは石の中にもくっ
 ちよとだけ殻(か)を
 出しているんだ。
 海の水を
 すいこみながら
 うらんとんき
 たべているんだ
 海をきいてにしてくる
 おそうじ屋さん なんだよ

ヒント4.

「あ」 「は」 「い」 「だ」 「け」
 足は1つだけ
 海にもくっ
 ちよとだけ殻(か)を
 出しているんだ。
 海の水を
 すいこみながら
 うらんとんき
 たべているんだ
 海をきいてにしてくる
 おそうじ屋さん なんだよ

ヒント5.

「か」 「ん」 「べ」 「ん」 「い」
 からんべん
 全体が
 レターになって、
 光や音、ゆれを
 キャッチしているんだ

魚利 又は 蛸利



何虫魚かも、
 じゃかも、
 いかかも、

