

2月 家庭配付用献立表

※記載されている栄養価は3、4年生もしくは中学校の数値です。
※給食費は全て食材料費に使われています。

日 (曜)	献立	中学	Cブロック	西島学校給食センター	調味料	エネルギー (kcal)	一口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む		たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	
2 (月)	米飯 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ 五目豆 すまし汁	節分献立 牛乳 いわし 澱粉付き 大豆 昆布 豆腐	 ごぼう にんじん こんにゃく れんこん たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草	米飯 大豆油 ごま 砂糖 砂糖	 酢 醤油 みりん 酒 醤油 みりん かつお節 かつお節 塩 薄口醤油	763 31.9 435 2.4	節分 には、炒った大豆をまいて鬼を追ひ払ったり、焼いたいわしの頭をヒラギの枝に差して厄除けに使ったりして、一年の幸福を願います。
3 (火)	米飯 牛乳 肉じゃが 野菜のレモンじょうゆ和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 ちりめん干し 塩昆布 かつお節	たまねぎ こんにゃく にんじん しめじ ほうれん草 キャベツ レモン果汁	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	 酒 醤油 みりん かつお節 醤油 かつおだし 酒 醤油 みりん 酢	778 29.4 340 2.2	毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350グラムの 野菜 をとるとよいと言われています。大人だけでなく、10歳以上は同じ量が目安とされています。
4 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース 海と山のサラダ ガトーショコラ	牛乳 豚肉 みそ チーズ いか 豆乳	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト ビューレ レタス きゅうり しめじ	ソフトめん 大豆油 大豆油 砂糖 米粉 植物油	 赤ワイン ハヤシルウ フィッシュカルシウム とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう イタリアンドレッシング ココア	819 33.5 431 3.1	海と山のサラダ には、いかと、きのこのしめじが入っています。食感や味の幅が広がり、食べやすいサラダです。
5 (木)	米飯 牛乳 ぎょうぎ 中華サラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 ハム ベーコン 豆腐 鶏卵	キャベツ たまねぎ いら 生姜 キャベツ きゅうり もやし きくらげ にんじん たまねぎ ほうれん草	米飯 小麦粉 豚脂 砂糖 でんぶん でんぶん	 醤油 塩 中華ドレッシング 中華スープの素 塩 こしょう	788 25.5 364 2.4	きくらげ はきのこ類で、食物せんい、ビタミンD、カルシウム、鉄分を豊富に含んでいます。
6 (金)	さくらごはん 牛乳 黒はんぺんのごま揚げ 大豆の磯煮 白菜スープ	ふるさと給食の日 牛乳 黒はんぺん 大豆 ひじき 油揚げ 豚肉	 にんじん こんにゃく 白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ	米飯 小麦粉 ごま 大豆油 砂糖 大豆油	醤油 塩 フィッシュカルシウム 醤油 みりん かつおだし 塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ	832 30.2 504 4.6	醤油や調味料を入れて炊き上げる さくらごはん は、主に静岡県西部で食べられている料理です。
9 (月)	ナン(減量) 牛乳 ドライカレー ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり	ナン 大豆油 じゃがいも マヨネーズ	 赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう フィッシュカルシウム 塩 こしょう	818 39.5 498 2.7	カルシウム は骨や歯を丈夫にするだけではなく、心臓を正しく動かしたり、けがをしたときに血液を固めたりする大事な働きをしています。
10 (火)	米飯 牛乳 吉野煮 和風サラダ かつおそぼろ	環境おうえん給食 牛乳 豚肉 うずら卵 いか わかめ かつおくんせいフレーク	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 きゅうり キャベツ 生姜	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん 砂糖	 酒 塩 醤油 フィッシュカルシウム かつお節 和風乳化ドレッシング 醤油 酒 みりん	806 38.7 418 2.2	環境おうえん給食 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。今日の給食で使う予定の「吉野煮」の大根は、有機農業で作られました。
12 (木)	米飯 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉 豆腐	 切干大根 にんじん こんにゃく たまねぎ ほうれん草	米飯 大豆油 砂糖 里芋 でんぶん	 塩 かつお節 醤油 みりん かつお節 塩 醤油	794 38.7 414 2.9	のっぺい汁 は、でんぶんでとろみをつけているので、冷めにくく、食べると体を温める効果があります。
13 (金)	緑茶ロールパン(減量) 牛乳 コーヒーシロップ クラムチャウダー ハムサラダ はるみ	ふるさと給食の日 牛乳 ベーコン あさり 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし はるみ	緑茶ロールパン コーヒーシロップ 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	 白ワイン スーブストック 塩 こしょう クリーミーコールドレッシング	810 28.8 412 4.1	はるみ は、2月から3月が旬です。清見とポンカンとの交配によって、静岡市清水区で誕生した果物です。

日 (曜)	献立	中学	Cブロック	西島学校給食センター	調味料	エネルギー (kcal)	一口メモ
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	
16 (月)	米飯	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		833	だしに生姜、赤みそや砂糖を加えて煮込んだ みそおでん は、体が温まります。黒はんぺん、さつまあげなど静岡産の食材が入っています。
	牛乳	牛乳		米飯		34.3	
	みそおでん	生揚げ 豚肉 黒はんぺん さつまあげ 昆布 みそ	大根 こんにゃく 生姜	砂糖 じゃがいも	醤油 かつお節	531	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油		3.7	
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 にんじん 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
17 (火)	米飯			米飯		948	たまねぎ には、血液をサラサラにしたり、腸内環境の改善、免疫力向上などの効果が期待できる成分が含まれています。
	牛乳	牛乳				29.4	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 砂糖 豚脂 でんぶん	赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ 塩	527	
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	2.4	
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
18 (水)	米飯			米飯		748	里芋 は、いも煮会、いも名月など古くから祭りや神事などに欠かせない食べ物です。
	牛乳	牛乳				28.2	
	肉団子の和風ソースかけ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ れんこん 生姜	パン粉 砂糖 ごま たまね油	醤油 塩	422	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 もやし キャベツ		醤油 かつおだし	2.9	
	いものこ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん 葉ねぎ	里芋	かつお節		
19 (木)	中華めん			中華めん		890	給食で人気のラーメン、今月は みそラーメン です。生姜やにんにく、みそを使っているのが体が温まります。野菜もたっぷり食べられます。
	牛乳	牛乳				31.2	
	みそラーメン	豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ とうもろこし 根深ねぎ	大豆油	酒 醤油 みそラーメンスープの素 とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 塩 こしょう	430	
	春巻	鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	小麦粉 でんぶん はるさめ 砂糖 大豆油	醤油 塩	4.2	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
20 (金)	米飯			米飯		753	冬が旬の野菜 は、寒さで凍らないよう、細胞に糖を蓄えるため、甘く感じます。冬ならではの野菜の甘みを味わってください。
	牛乳	牛乳				31.5	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 グリンピース にんじん たけのこ しいたけ	里芋 でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油	355	
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉	2.7	
	納豆	納豆			たれ		
24 (火)	米飯			米飯		823	食事マナーとして好ましくない はしの使い方 の中に「さしばし」「よせばし」などがあります。家庭でも気をつけましょう。
	牛乳	牛乳				40.3	
	さわらのてり焼き	さわら		砂糖 大豆油	醤油 塩	377	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	2.0	
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	しめじ たまねぎ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩		
25 (水)	ミルク食パン(減量)			ミルクパン		763	静岡では、まぐろ油漬やかつお油漬の製造が盛んです。この日の給食では、まぐろ油漬を使った ツナサンド をいただきます。
	牛乳	牛乳				32.0	
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ		359	
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー	にんじん たまねぎ 小かぶ 小かぶ 葉 キャベツ	大豆油 じゃがいも	とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	3.1	
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
26 (木)	米飯			米飯		840	白菜 は、寒い冬に特に甘みが増しておいしくなります。ビタミンCを多く含むので、かぜの予防にもぴったります。
	牛乳	牛乳				30.9	
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぶん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 フィッシュカルシウム みりん	434	
	きんぴら	油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆	ごま油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉	2.6	
	きのこ汁	豚肉	白菜 大根 しいたけ えのきたけ なめこ 根深ねぎ		かつお節 塩 醤油		
27 (金)	麦入り米飯			麦ご飯		845	麦入り米飯 の大麦は、腸のぜん動運動を活発にする不溶性食物せんいと、腸内細菌のえさとなり腸内環境を整える水溶性食物せんいを含んでいます。
	牛乳	牛乳				28.8	
	ビーフカレー	牛肉 チーズ スkimミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレーウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう フィッシュカルシウム	457	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		イタリアンドレッシング	3.1	
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		

お知らせ

- ・この献立表には、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。
- ・令和7年4月以降、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。
- ・給食で使用している魚介類(しらすばしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- ・米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。
- ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンを含む製品を製造しております。
- ・めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。
- ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。
- ・献立により、栄養価や子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。