

2月 給食献立表



小学校

みんなで
おいしい静岡
いだします!

給食レシピを
公開しています!



梅ヶ島小中学校

日 (曜)	献立	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	主に力やエネルギーの もとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
2 (月)	うさぎ型パン			米		794 23.8 344 2.9	季節の食べ物 「こかぶ、白菜」
	牛乳	牛乳					
	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 白菜	じゃがいも	コンソメスープ 塩 こしょう とりがらスープ		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン		フレンチドレッシング		
	きんとんパイ	鶏卵		さつまいも 砂糖 大豆油 小麦粉 マーガリン	塩		
	コーヒーシロップ			コーヒー	シロップ		
3 (火)	米飯			米飯		663 25.2 482 2.2	節分献立
	牛乳	牛乳					
	いわし梅煮	いわし	梅干し	砂糖 でんぶん	醤油 みりん		
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 しめじ えのきたけ 根深ねぎ		かつおだし		
	煎茶餡入りクリーム大福	白いんげん豆 乳製品 れん乳	緑茶粉末	砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂			
4 (水)	米飯			米飯		630 22.5 282 2.0	おなかをきれいに する食べ物 「キャベツ、 チンゲンサイ」
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	大豆油 でんぶん 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	パンパンジー	鶏肉ささみチャンク	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング		
	汁ビーフン	ペーパン	チンゲンサイ もやし とうもろこし きくらげ	ビーフン ごま油 でんぶん	中華スープの素 醤油		
5 (木)	食パン			パン		729 26.7 349 2.9	ふるさと給食 「ブロッコリー」
	牛乳	牛乳					
	トマトメンチカツ	豚肉	たまねぎ トマトピューレ 昆布	大豆油 小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉	トマトケチャップ 塩 こしょう		
	ブロッコリーのサラダ		とうもろこし キャベツ ブロッコリー	マヨネーズ			
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	こしょう 白ワイン 塩 コンソメスープの素		
6 (金)	米飯			米飯		599 23.1 320 2.2	季節の食べ物 「はるみ」
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	おひたし		キャベツ ほうれん草 にんじん		醤油 かつおだし		
	はるみ		はるみ				
9 (月)	米飯			米飯		720 25.5 394 1.9	体を作る食べ物 「鶏肉」
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん		
	こんにゃくサラダ		サラダ こんにゃく 小松菜 キャベツ		和風ドレッシング		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう にんじん 大根 しいたけ 根深ねぎ	大豆油	かつおだし 醤油 塩		
10 (水)	うどん			うどん		748 30.8 481 2.3	お茶の香りを 楽しもう
	牛乳	牛乳					
	のっぺいうどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし フィッシュカルシウム 醤油 みりん 塩		
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ油漬 ひじき	キャベツ れんこん	ごま マヨネーズ	醤油		
	お茶蒸しパン	牛乳 鶏卵	緑茶	ホットケーキの素 砂糖 バター			
12 (木)	米飯			米飯		598 21.9 353 2.2	世界の料理 「韓国」
	牛乳	牛乳					
	クッパ	豚肉 豆腐 鶏卵	にんにく 大根 しめじ 白菜 にら キムチ	大豆油	酒 塩 こしょう 中華スープの素 醤油 とりがらスープ		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	杏仁かん	牛乳	パイナップル	砂糖			
13 (金)	米飯			米飯		777 24.3 506 2.3	かぜに負けない 食べ物 「じゃがいも」
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく りんごペースト	砂糖 でんぶん じゃがいも 植物油脂	醤油 酢 こしょう 塩 トマトケチャップ		
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	こしょう		
	野菜スープ	豆腐	にんじん たまねぎ しめじ いんげん		醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ		
	チョコタルト	乳製品		小麦粉 マーガリン 砂糖 植物油 アーモンド	チョコレート ココア 塩		

日 (曜)	献立	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	主に力やエネルギーの もとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
16 (月)	麦入り米飯			麦ご飯		742	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「ヨーグルト」 
	牛乳	牛乳				21.9	
	チキンカレー	鶏肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	こしょう 中濃ソース フィッシュカルシウム トマトケチャップ チャツネ カレールウ カレー粉	418	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆		フレンチドレッシング	2.0	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
17 (火)	米飯			米飯		643	目を守る食べ物 「ほうれんそう、 にんじん」 
	牛乳	牛乳				28.2	
	切干大根入りピビンバ	牛肉	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし	ごま油 砂糖 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉	423	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	2.3	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	えのきたけ 白菜 とうもろこし 根深ねぎ		とりがらスープ 塩 中華スープの素 こしょう 醤油		
18 (水)	米飯			米飯		627	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「納豆」 
	牛乳	牛乳				24.8	
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく しいたけ にんじん たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム	348	
	おひたし		ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし	1.8	
	納豆	納豆			たれ からし		
19 (木)	黒砂糖ロールパン	牛乳		黒砂糖パン		647	ふるさと給食 「黒半べん」 
	牛乳	牛乳				28.1	
	黒半べんのチーズフレイ	黒半べん チーズ		大豆油 パン粉 小麦粉	塩 こしょう	351	
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	たまねぎ しめじ 黄ピーマン	大豆油 スパゲッティ	コンソメスープの素 塩 こしょう トマトケチャップ	2.7	
	野菜スープ	鶏肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし		塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素 とりがらスープ		
20 (金)	米飯			米飯		596	魚を食べよう 「さわら」 
	牛乳	牛乳				27.8	
	さわらのみりん醤油漬け	さわら			醤油 みりん 酒	401	
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油	1.5	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ		かつおだし		
24 (火)	米飯			米飯		715	季節の食べ物 「大根」 
	牛乳	牛乳				27.6	
	大根のそぼろ煮	豚肉 生揚げ	大根 にんじん しいたけ 枝豆	大豆油 里芋 でんぶん 砂糖	酒 醤油	386	
	即席漬け		つぼづけ きゅうり キャベツ	ごま		1.6	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉 鶏卵		小麦粉 大豆油			
25 (水)	米飯			米飯		592	血液を作る食べ物 「牛肉」 
	牛乳	牛乳				26.2	
	牛丼	牛肉	たまねぎ こんにゃく 根深ねぎ	砂糖	酒 みりん 醤油	417	
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油	2.3	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん しめじ 白菜 葉ねぎ		かつおだし		
26 (木)	中華めん			中華めん		665	体をあたためる 料理 「みそラーメン」 
	牛乳	牛乳				27.3	
	みそラーメン	豚肉 なると みそ	生姜 にんにく にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん	とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 醤油 酒 こしょう	312	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり	春雨	棒々鶏ドレッシング	3.6	
	肉まん	豚肉	たまねぎ たけのこ しいたけ 生姜	小麦粉 砂糖 ラード パン粉 ごま油 でんぶん	醤油 イースト 塩 こしょう		
27 (金)	米飯			米飯		572	だしを味わおう 「すまし汁」 
	牛乳	牛乳				22.0	
	えびカツ	えび 大豆粉		小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉	塩	400	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	1.7	
	すまし汁	豆腐 わかめ	大根 えのきたけ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		

☆パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューなツツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

☆米飯の製造過程でえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています ☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。 ☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようになしめしょう。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マーク社)のイラストを使用しています。