

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。

		児(中)	Bブロック	西島学校給食センター			
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	主にエネルギーになる 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)	一ロメモ
2 (月)	米飯(減量)			米飯		606	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。
	牛乳	牛乳				23.6	
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにやく にんじん しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	314	
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし	1.8	
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
3 (火)	ソフトめん			ソフトめん		674	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が、食べやすいサラダです。
	牛乳	牛乳				27.3	
	ミートソース	豚肉 みそ チーズ	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	大豆油	赤ワイン ハヤシルウ 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	327	
	海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ	大豆油	塩 こしょう イタリアンドレッシング	2.5	
	ガトーショコラ	豆乳		砂糖 米粉 植物油	ココア		
4 (水)	米飯(減量)			米飯		602	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。
	牛乳	牛乳				20.6	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	小麦粉 豚脂 砂糖 でんぶん	醤油 塩	332	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし きくらげ		中華ドレッシング	1.9	
	卵スープ	ベーコン 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう		
5 (木)	さくらごはん	ふるさと給食の日		米飯	醤油 塩	665	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。
	牛乳	牛乳				24.3	
	黒はんぺんのごま揚げ	黒はんぺん		小麦粉 ごま 大豆油		355	
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ	にんじん こんにやく	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし	3.4	
	白菜スープ	豚肉	白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ		塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ		
6 (金)	ナン(減量)			ナン		664	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。
	牛乳	牛乳				31.9	
	ドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース	大豆油	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	367	
	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	塩 こしょう	2.1	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
9 (月)	米飯(減量)	環境おうえん給食		米飯		631	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」の大豆は、有機農業で作られました。
	牛乳	牛乳				31.2	
	吉野煮	豚肉 うずら卵	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油 かつお節	297	
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング	1.9	
	かつおそぼろ	かつおくんせい フレーク	生姜	砂糖	醤油 酒 みりん		
10 (火)	米飯(減量)			米飯		628	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。
	牛乳	牛乳				31.8	
	さけの塩焼き	さけ		大豆油	塩	369	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにやく	砂糖	かつお節 醤油 みりん	2.3	
	のっぺい汁	豚肉 豆腐	たまねぎ ほうれん草	里芋 でんぶん	かつお節 塩 醤油		
12 (木)	緑茶ロールパン(減量)	ふるさと給食の日		緑茶ロールパン		624	はるみは、2月から3月が旬です。清見とポンカンの交配によって、静岡市清水区で誕生した果物です。
	牛乳	牛乳				22.6	
	コーヒースロップ			コーヒースロップ		367	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン スープストック 塩 こしょう	2.9	
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし		クリーミーコンドレッシング		
13 (金)	米飯(減量)			米飯		629	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				26.3	
	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 こんにやく 生姜	砂糖 じゃがいも	醤油 かつお節	432	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油		2.6	
	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		

児(中)		Bブロック		西島学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
日 (曜)	献立	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	調味料		
16 (月)	米飯(減量)	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		772 24.0 454 1.9	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		米飯			
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 砂糖 豚脂 でんぷん	赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ 塩		
	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		
	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		
	チョコレートタルト	鶏卵 乳製品		小麦粉 砂糖 マーガリン チョコレート 植物油 アーモンド	ココア 塩		
17 (火)	米飯(減量)			米飯		568 21.9 372 2.1	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					
	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 なたね油	醤油 塩		
	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		
	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		
18 (水)	中華めん			中華めん		704 24.8 402 3.3	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で体が温まります。野菜もたっぷり食べられます。
	牛乳	牛乳					
	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 どうもろこし 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		
	春巻	豚肉 大豆粉	キャベツ にんじん たまねぎ 生姜	小麦粉 でんぷん はるさめ 砂糖 大豆油	醤油 塩		
	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		
	杏仁ゼリー	豆乳	もも あんず	水あめ			
19 (木)	米飯			米飯		603 24.5 316 2.2	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					
	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 でんぷん 砂糖 大豆油	酒 醤油		
	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		
	納豆	納豆			たれ		
20 (金)	米飯(減量)			米飯		650 33.1 343 1.7	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					
	さわらのてり焼き	さわら		砂糖 大豆油	醤油 塩		
	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		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	しめじ たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつお節 薄口醤油 塩		
24 (火)	ミルク食パン(減量)			ミルクパン		632 26.1 328 2.4	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し。
	牛乳	牛乳					
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ			
	ポトフ	鶏肉 ウインナー	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		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
25 (水)	米飯(減量)			米飯		657 25.2 310 2.0	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です。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん		
	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		
	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		
26 (木)	麦入り米飯			麦ご飯		702 23.9 328 2.8	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					
	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 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 どうもろこし		イタリアンドレッシング		
	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		
27 (金)	米飯(減量)	ひな祭り献立		米飯		666 26.2 396 3.6	ひな祭りにお供えるひし餅の緑・白・桃の三色には、厄を除け健康を願う意味が込められ、雪の下で春を待つ新芽と桃の花が咲く様子を表しています。
	牛乳	牛乳					
	油揚げいか		にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ	砂糖	醤油 みりん 塩 合わせ酢		
	ちらしずし	鶏卵		砂糖 でんぷん 植物油	酢 塩 醤油		
	厚焼卵						
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 小松菜 生姜	じゃがいも	かつお節		
	ひな祭りゼリー		いちご りんご	砂糖 豆乳クリーム			

おしらせ	・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。	・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
	・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。	・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。
	・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。	・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。
	・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。	・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。
	・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。	