

2月 給食献立表



給食レシピを
公開しています！



日 (曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンDを多く含む	梅ヶ島小中学校 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 牛乳 ポトフ フレンチサラダ きんとんパイ コーヒーシロップ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ 小かぶ 小かぶ葉 白菜	米 じゃがいも	コンソメスープ 塩 こしょう とりがらスープ フレンチドレッシング	973 29.4 371 3.6	季節の食べ物 「こかぶ、白菜」
3 (火)	米飯 牛乳 いわし梅煮 五目豆 みそ汁 煎茶餡入りクリーム大福	牛乳 いわし 昆布 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 白いんげん豆 乳製品 れん乳	梅干し ごぼう にんじん こんにゃく 大根 しめじ えのきたけ 根深ねぎ 緑茶粉末	米飯 砂糖 でんぶん 砂糖 砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂	醤油 みりん 醤油 みりん かつおだし かつおだし	787 29.9 545 2.8	節分献立
4 (水)	米飯 牛乳 ぎょうざ バンバンジー 汁ビーフン	牛乳 鶏肉 鶏肉ささみチャンク ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり チンゲンサイ もやし とうもろこし きくらげ	米飯 大豆油 でんぶん 砂糖 小麦粉 ビーフン ごま油 でんぶん	醤油 塩 棒々鶏ドレッシング 中華スープの素 醤油	634 20.8 282 2.1	おなかをきれいに する食べ物 「キャベツ、 チンゲンサイ」
5 (木)	食パン 牛乳 トマトメンチカツ ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ トマトピューレ とうもろこし キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん	パン 大豆油 小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉 マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	トマトケチャップ 塩 こしょう マヨネーズ こしょう 白ワイン 塩 コンソメスープの素	883 31.0 385 3.6	ふるさと給食 「ブロッコリー」
6 (金)	米飯 牛乳 みそおでん おひたし はるみ	牛乳 豚肉 昆布 黒半ぺん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん はるみ	米飯 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	726 27.4 345 2.8	季節の食べ物 「はるみ」
9 (月)	米飯 牛乳 鶏肉のみそからめ こんにゃくサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ ごぼう にんじん 大根 しいたけ 根深ねぎ	米飯 でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖 アーモンド 大豆油	醤油 酒 みりん 和風ドレッシング かつおだし 醤油 塩	850 27.9 442 2.3	体を作る食べ物 「鶏肉」
10 (水)	うどん 牛乳 のっぺいうどん ひじき胡麻ネーズ お茶蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ まぐろ油漬 ひじき 牛乳 鶏卵	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ キャベツ れんこん 緑茶	うどん でんぶん ごま マヨネーズ ホットケーキの素 砂糖 バター	かつおだし フィッシュカルシウム 醤油 みりん 塩 醤油	950 38.3 557 2.9	お茶の香りを 楽しもう
12 (木)	米飯 牛乳 クッパ ナムル 杏仁かん	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	にんにく 大根 しめじ 白菜 にら キムチ ほうれん草 にんじん もやし パインアップル	米飯 大豆油 砂糖	酒 塩 こしょう 中華スープの素 醤油 とりがらスープ ナムルドレッシング	731 26.3 392 2.7	世界の料理 「韓国」
13 (金)	米飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ チョコタルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 乳製品	たまねぎ にんにく りんごペースト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ いんげん	米飯 砂糖 でんぶん じゃがいも 植物油脂 小麦粉 マーガリン 砂糖 植物油 アーモンド	醤油 酢 こしょう 塩 トマトケチャップ こしょう 醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ チョコレート ココア 塩	931 29.5 593 2.7	かぜに負けない 食べ物 「じゃがいも」

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0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 牛乳 チキンカレー  野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆	麦ご飯 大豆油 じゃがいも えのきたけ 白菜 とうもろこし 根深ねぎ	 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 フレンチドレッシング	896 25.8 457 2.5	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「ヨーグルト」 
17 (火)	米飯 牛乳 切干大根入りビビンバ 厚焼卵  わかめスープ	牛乳 牛肉 鶏卵  豆腐 わかめ	 にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし えのきたけ 白菜 とうもろこし 根深ねぎ	米飯  ごま油 砂糖 ごま 砂糖 植物油脂	 醤油 酒 赤唐辛子粉 酢 醤油 塩 とりがらスープ 塩 中華スープの素 こしょう 醤油	786 34.4 481 2.9	目を守る食べ物 「ほうれん草、 にんじん」 
18 (水)	米飯 牛乳  肉じゃが おひたし 納豆	牛乳 豚肉 納豆	 こんにゃく しいたけ にんじん たまねぎ  ほうれん草 キャベツ	米飯 じゃがいも 砂糖 たれ からし	 かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	793 31.9 393 2.2	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「納豆」 
19 (木)	黒砂糖ロールパン 牛乳  黒半ぺんのチーズフライ スパゲッティナポリタン  野菜スープ	牛乳 黒半ぺん チーズ ウインナー  鶏肉	 たまねぎ しめじ 黄ピーマン  にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	黒砂糖パン 大豆油 パン粉 小麦粉 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 塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素 とりがらスープ	 塩 こしょう コンソメスープの素 塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素 とりがらスープ	858 36.3 397 3.7	ふるさと給食 「黒半ぺん」 
20 (金)	米飯 牛乳 さわらのみりん醤油漬け 野菜のごま和え  豚汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	 キャベツ 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米飯 ごま 砂糖 かつおだし	 醤油 みりん 酒 醤油 かつおだし	717 33.0 450 1.8	魚を食べよう 「さわら」 
24 (火)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 即席漬け ちくわの磯辺揚げ  ひじきふりかけ	牛乳 豚肉 生揚げ ちくわ 青のり粉 鶏卵	 大根 にんじん しいたけ 枝豆 つぼづけ きゅうり キャベツ	米飯 大豆油 里芋 でんぶ 砂糖 ごま 小麦粉 大豆油	 酒 醤油 ひじきふりかけ	841 31.8 409 1.9	季節の食べ物 「大根」 
25 (水)	米飯 牛乳  牛丼 野菜のアーモンド和え みそ汁	牛乳 牛肉 油揚げ 豆腐 みそ	 たまねぎ こんにゃく 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 大根 にんじん しめじ 白菜 葉ねぎ	米飯 砂糖 アーモンド 砂糖  かつおだし	 酒 みりん 醤油 醤油 かつおだし	720 31.9 468 3.0	血液を作る食べ物 「牛肉」 
26 (木)	中華めん 牛乳  みそラーメン 中華サラダ 肉まん	牛乳 豚肉 なんと みそ ハム  豚肉	 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 キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ 生姜	中華めん 大豆油 砂糖 でんぶ 春雨 小麦粉 砂糖 ラード パン粉 ごま油 でんぶ	 とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 醤油 酒 しょう 棒々鶏ドレッシング 醤油 イースト 塩 こしょう	801 32.7 332 4.5	体をあたためる 料理 「みそラーメン」 
27 (金)	米飯 牛乳  えびカツ ひじきの炒め煮 すまし汁	牛乳 えび 大豆粉 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ	 にんじん こんにゃく 大根 えのきたけ 葉ねぎ	米飯 小麦粉 でんぶ 砂糖 パン粉 大豆油 砂糖 かつおだし 塩 薄口醤油	 塩 醤油 かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油	690 26.0 447 2.2	だしを味わおう 「すまし汁」 

☆パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、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しましょう。
 ※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」(マール社)のイラストを使用しています。