



2月 給食こんだてひょう



令和7年度 静岡市献立テーマ「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

令和8年2月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数17回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）				
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcalたんぱく質gカルシウムmg塩分g				
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
2	月	ソフトめん ミートソース	ぶたにくぎゅうにく	たまねぎにんじんとマトしめじ いんげんしょうがにんにく	ソフトめん さとうあぶら	628	25.5	293	2.1	【ミートソース】給食のミートソースは、玉ねぎと肉をじっくり炒めて作ります。他にも野菜を入れてしっかり野菜が食べられるようになっています。ミートソースが生まれたイタリアでは、ボロネーゼと言われています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ポテトサラダ		コーンきゅうりたまねぎ	じゃがいもマヨネーズさとう					
		あまなつゼリー		あまなつ	さとうみずあめ					
3	火	むぎごはん			こめむぎ	658	29.1	542	2.2	【節分】2月3日は、節分です。豆をまく習慣は、室町時代頃から始まったとされています。鬼を追い払うために使う豆には、悪いものに勝つ強い力があると信じられていました。地域によって様々ですが、豆を年の数だけ食べると病気がかからないと言われています。 ★今日のみそ汁は、5年1組が考えました。ポイントは、すりごまを入れて香りをよくしました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いわしのうめ	いわし	うめ	さとうでんぶ					
		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						
		5年1組考案 みだくさんみそしる	とりにくみそ	たまねぎほうれんそうねぎ	ごま					
		ふくまめ	だいず							
4	水	むぎごはん			こめむぎ	593	20.4	400	1.6	【青森県の郷土料理 いかメンチ・せんべいじる】今日の給食は、青森県の郷土料理です。せんべい汁は、汁もの専用の南部せんべいを使います。汁に入れてもくずれにくく、もちもちとした食感です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いかメンチ	いか	キャベツにんじんしょうがにんにく	あぶらパンここむぎこ					
		はくさいづけ	こんぶ	はくさい	ごま					
5	木	せんべいじる	とうふとりにく	だいこんこんにゃくにんじん ごぼうねぎしいたけ	せんべい					
		ロールパン			パンマーガリン	632	24.6	450	2.3	【ほうれん草と大豆のサラダ】今日のサラダには、ゆでた大豆を入れます。大豆は、歯ごたえの良い食材なので、サラダに入れるといつもと少し違った食感になります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		はくさいのクリームシチュー	とうにゅうぎゅうにゅう とりにく	たまねぎはくさいにんじん	じゃがいもこむぎこバター なまクリームあぶら					
ほうれんそうとだいずのサラダ	だいず	キャベツほうれんそうコーン	ドレッシング							
6	金	パンナコッタ	とうにゅう	いちごかじゅう	さとうみずあめ					
		むぎごはん			こめむぎ	629	27.3	411	1.8	【ねぎ】マーボー豆腐には、根深ねぎと葉ねぎが入っています。香味野菜や汁ものの具として使われることが多いねぎは、太さや形、色も様々なものが日本各地で栽培されています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		マーボーとうふ	とうふぶたにくみそ	たけのこねぎはねぎしいたけ しょうがにんにく	でんぶさとうごまあぶら					
ナムル		もやしほうれんそうにんじん	さとうごまあぶらごま							
9	月	ロールパン			パンマーガリン	602	28.2	411	2.8	【豚肉】肉には、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、わたしたちの体をつくるために欠かせない栄養素です。豚肉には、その他に疲労回復に役立つビタミンB1も多く含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いかいりやきそば	いかぶたにく	キャベツもやしにんじんしょうが	むしめんあぶらごま					
		わかめスープ	とうふわかめ	たまねぎねぎ						
10	火	かたぬきシアチーズ	クリームチーズかんてん	いちごかじゅうレモンかじゅう	さとうなまクリーム					
		ビーフカレーライス	ぎゅうにくチーズ	たまねぎにんじんしょうがにんにく	こめむぎ じゃがいもカレールウあぶら	650	22.4	295	1.8	【コールスロー】コールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。細かく切ることで味がなじみやすくなります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
コールスローサラダ		キャベツきゅうりコーン	ドレッシング							
11	水	けんこくきねんひ 建国記念の日								
12	木	むぎごはん			こめむぎ	606	24.0	444	1.8	【ししゃも】ししゃもは、頭から骨まで丸ごと食べることができ、カルシウムのよい補給源です。給食では、カラッと揚げているので、ぜひ頭から食べましょう。 ★今日のみそ汁は、5年2組が袖師小のみなさんがしっかり食べられるように考えました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ししゃものいそべフライ	ししゃもあおのり		あぶらこむぎこパンこ					
		ひじきのいために	ちくわひじき	こんにゃくえだまめ にんじん	さとうあぶら					
		5年2組考案 えいようまんてんみそしる	とうふぶたにくみそ あぶらあげ	たまねぎえのき						
13	金	げんまいパン			パンげんまい	639	24.6	369	2.3	【キャベツ】世界最古の野菜のひとつキャベツは、ヨーロッパのケールが先祖です。キャベツは、だいたい40枚から50枚の葉が重なっています。季節ごとに歯ごたえや味に特徴があり、冬のキャベツは歯ごたえがよく、甘味が増します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ハンバーグ	とりにくぶたにく	たまねぎ	こむぎこさとうあぶら					
		グリーンポテト	あおのり	キャベツもやしほうれんそう にんじんコーン	じゃがいも					
		やさいスープ								
		チョコレートプリン	とうにゅう		さとうココア					

日曜日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
16	月	むぎごはん			こめ むぎ	628	23.6	526	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【姿を変える大豆】 大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されています。生の大豆は、独特のにおいや苦み、渋みがあるため、食べやすくするために様々な工夫がされて、多くの加工品ができました。			
		やきとうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	もやし たけのこ チンゲンサイ	でんぶん さとう あぶら				
		パンサンスー		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら				
		あんりんデザート	とうにゅう	もも あんずかじゅう	さとう みずあめ				
17	火	げんまいパン			パン げんまい	610	27.4	378	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【魚を食べよう】魚には、成長期に丈夫な体をつくるために大切な良質なたんぱく質や体に良い働きをする油を含んでいます。積極的に魚を食べてほしいので様々な魚料理を取り入れています。			
		さけフライ	さけ		あぶら こむぎこ パンこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		ABCスープ	ひよこまめ	たまねぎ チンゲンサイ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ				
		ヨーグルト	ヨーグルト	いちごかじゅう					
18	水	むぎごはん			こめ むぎ	597	25.1	377	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【だいこん】寒くなってくると甘味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。一番多く出回っている品種は「青首大根」という品種で、給食でも使用しています。			
		みそおでん	なまあげ とりにく ちくわ	だいこん こんにゃく にんじん	さとう				
			さつまあげ くらはんぺん みそ	しょうが					
		ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ					
19	木	むぎごはん			こめ むぎ	582	20.1	379	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食の日＊チンゲンサイ】 静岡県は、チンゲンサイの生産量が全国第2位です。加熱しても煮崩れしにくく、アクがないため様々な料理に使うことができます。			
		はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こむぎこ はるさめ あぶら				
		チンゲンサイのちゅうかいだめ	ぶたにく	チンゲンサイ はくさい たけのこ	でんぶん さとう あぶら				
		わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん ねぎ しょうが					
20	金	くろざとうパン			パン くろざとう	611	25.9	326	2.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食の日＊はるみ】はるみは、清水でうまれたみかんです。「ほんかん」と「きよみ」を掛け合わせて作られました。春を想像させるようなさわやかな香りにちなんで「はるみ」と名付けられました。			
		ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ トマト コーン	マカロニ こむぎこ バター				
		かぶスープ		かぶ かぶのは にんじん					
		はるみ		はるみ					
23	月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							

6年生*スペシャル給食(2月24日、25日)

この2日間は、6年生のみなさんが考えてくれた特別な給食です。
袖師小のみなさんが楽しい給食時間になるよう給食の献立を考えてくれました。



24	火	チャーハン	ぶたにく	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	643	26.6	319	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【6年2組*美味しく食べよう！ 中華料理】 中華料理は、いろいろな食材を使います。栄養たっぷり、みんなが好きな中華を美味しく食べてください。デザートも楽しめるように考えました。			
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら				
		ちゅうかサラダ		キャベツ もやし きゅうり	ドレッシング				
		ちゅうかスープ		はくさい チンゲンサイ にんじん しいたけ	はるさめ				
25	水	セレクトデザート A	ぎゅうにゅう たまご		こむぎこ さとう ぜらチン	658	23.9	390	2.4
		B	とうにゅう		こめこ さとう みずあめ ココア	【6年1組*世界メニュー】 6年1組が五大栄養素を考へ、世界のいろいろなものを食べられるように美味しい料理を組み合わせました。楽しんで食べてください！！			
		メロンパン	たまご		パン さとう				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご	トマト	でんぶん あぶら				
26	木	はるさめサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら	ペア弁当の日			
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん					
27	金	むぎごはん			こめ むぎ	624	25.9	408	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【よくかんで食べよう】食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化、吸収を助け、歯や口の健康の予防に役立つなど体によい働きがあります。今日の金平のように歯ごたえのよい料理だけではなく、やわらかい食材もよくかんで食べましょう。			
		ごもくきんぴら	ぎゅうにく	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう				
		みそしる	とうふ みそ	はくさい だいこん ほうれんそう					
		なっとう	なっとう						

- ※ 麺の製造過程でそば、卵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。
- ※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。
- ※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。
- ※ 家庭配付用献立表には、全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。
- ☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- イラスト：少年写真新聞社
たんぽぽ出版

