



2月 給食こんだてひょう

令和7年度 静岡市公立テーマ 「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
2	月	ソフトめん ミートソース	ふたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト 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
		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 みすあめ				
3	火	むぎごはん			こめ むぎ	658	29.1	542	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう でんぶん				
		いわしのうめに	いわし	うめ					
		きりほしだいこんのふくめに	あぶらあげ	たいこん にんじん					
		5年1組考案 みだくさんみそ汁	とりにく みそ	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	ごま				
4	水	ふくまめ	だいす						
		むぎごはん			こめ むぎ	593	20.4	400	1.6
		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	どうふ とりにく	たいこん 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
		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	どうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん	じゃがいも こむぎこ バター				
		とりにく			なまクリーム あぶら				
6	金	ほうれんそうとだいすのサラダ	だいす	キャベツ ほうれんそう コーン	ドレッシング				
		パンナコッタ	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう みすあめ				
		むぎごはん			こめ むぎ	629	27.3	411	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マーぼーどうふ	どうふ ふたにく みそ	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら				
9	月	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				
		ロールパン			パン マーガリン	602	28.2	411	2.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いかいりやきそば	いか ふたにく	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	かたぬきレアチーズ	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				
		ピーフカレーライス	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	650	22.4	295	1.8
		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				
		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
		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汁	とうふ ふたにく 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
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハンバーグ	とりにく ふたにく	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		じゃがいも				
		やさいスープ		キャベツ もやし ほうれんそう にんじん コーン					
		チョコレートプリン	とうにゅう		さとう ココア				

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、食べやすくな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。			
	やきどうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	もやし だけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ	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				
	あんにんデザート	とうにゅう	もも あんすかじゅう	さとう みすあめ				
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内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				
18 水	ヨーグルト	ヨーグルト	いちごかじゅう					
	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				
	ひじきのおひたし	さつまあげ くろはんべん みそ	しょうが					
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、アグ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ため	ぶたにく	チンゲンサイ はくさい だけのこ にんじん ねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら				
	わかめスープ	とうふ わかめ	はねぎ					
20 金	くろさとうパン			パン くろさとう	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。「ぽんかん」と「きよみ」をか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イタため	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 こまあぶら	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】			
	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	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。			
	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 ゼラチン	658	23.9	390	2.4
	B	とうにゅう		こめこ さとう みすあめ ココア	【6年1組＊世界メニュー】			
	メロンパン	たまご		パン さとう	6年1組が五大栄養素を考え、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！			
	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 こまあぶら				
	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		ペア弁当の日			
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				
	みぞしる	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

静岡市学校給食
ウェブサイト

