



2月 家庭配付用献立表



◎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。
◎家庭配布用献立表には、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。

ふるさと給食の日



		小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター			
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	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
2 (月)	食パン(減量) 牛乳 ツナサンド じゃがいものトマト煮 パイナップル缶	たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 まぐろ油漬 ウインナー ひよこめチーズ パイナップル缶	カロテン、ビタミンCを多く含む きゅうり どうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ パセリ パイナップル	炭水化物、脂質を多く含む パン マヨネーズ じゃがいも 砂糖 大豆油 パイナップル	 トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう	663 24.8 324 2.2	 トマトの旨味を味わおう トマトには、グルタミン酸とグアニル酸という旨味成分が含まれています。グアニル酸は、加熱することで増え、旨味が増えます。じっくり煮込んだトマトの旨味を味わいましょう。
3 (火)	米飯(減量) 牛乳 みそおでん 焼きししゃも 野菜のからし和え	牛乳 豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 みそ ししゃも	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし	米飯 じゃがいも 砂糖 大豆油	 かつおだし 醤油 みりん 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉	598 23.9 375 2.5	洋辛子を知ろう からし和えは、洋辛子粉を練った物をたれに混ぜ合わせて作ります。洋辛子粉は、湯で練ってしばらく置くことで風味が増します。
4 (水)	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 福神漬	牛乳 豚肉 チーズ スkimミルク ひじき わかめ 茎わかめ とさかのり 赤つの また めかぶ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト 白きくらげ きゅうり キャベツ 大根 なす きゅうり れんこん 生姜	麦ご飯 大豆油 じゃがいも 砂糖	 塩 赤ワイン こしょう とりがら スープ チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 和風ドレッシング 醤油 酢 塩	686 21.6 327 2.6	福神漬を知ろう 福神漬が、7種類の野菜を使って作っていることと、作った人のお店の近くに、弁財天があったことから福神漬という名前がついたと言われています。
5 (木)	うどん 牛乳 のっぺいうどん ハートのコロッケ エクレア	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏卵 スkimミルク ゼラチン	にんじん こんにゃく しいたけ 白菜 ほうれん草 根深ねぎ たまねぎ たまねぎ 大根 こんにゃく 根深ねぎ	うどん でんぶん 大豆油 じゃがいも 砂糖 豚脂 バン粉 小麦粉 植物油 小麦粉 チョコレート ショートニング 砂糖	 かつおだし みりん 醤油 塩 塩 塩	655 24.8 335 2.4	 バレンタイン献立 バレンタインをイメージして、ハートの形をしたコロッケとチョコレートのついたエクレアを献立に取り入れました。
6 (金)	米飯 牛乳 さわらの西京焼き ひじき入りおひたし すまし汁 ごま塩	牛乳 さわら みそ ひじき 豆腐 わかめ	 ほうれん草 にんじん キャベツ しめじ 小松菜 白菜 葉ねぎ	米飯 砂糖	 醤油 酢 塩 魚醤 醤油 かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油 ごましお	567 25.0 406 1.8	旬が2つある魚「さわら」 魚へんに「春」と書く漢字のさわらは、春を告げる魚ですが、日本列島のどこでも獲ることができるため、実は旬が関西と関東では異なるそうです。
9 (月)	米飯(減量) 牛乳 ぎょうざ 野菜炒め 豚汁	牛乳 鶏肉 大豆粉 ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	 キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 にんじん キャベツ もやし ビーマン たまねぎ 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米飯 豚脂 でんぶん 砂糖 植物油 小麦粉 大豆油 ビーフン ごま油 じゃがいも	 醤油 塩 塩 こしょう 中華スープの素 醤油 オイスターソース かつおだし	645 23.4 332 1.9	千代田東小学校 6年生の献立 今日の献立は、千代田東小学校の6年生が食に関する指導で考えてくれた献立を元に作りました。8種類の野菜を使った野菜たっぷりの献立です。
10 (火)	りんごチップ入りパン(減量) 牛乳 ハンバーグ ポトフ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー どうもろこし キャベツ きゅうり	りんご たまねぎ にんにく 生姜 トマトペースト にんじん たまねぎ 大根 チンゲンサイ	パン 豚脂 砂糖 植物油 じゃがいも コンソメスープの素 塩 こしょう とりがらスープ クリーミーコーンドレッシング	 塩 トマトケチャップ 酢 醤油 コンソメスープの素 塩 こしょう とりがらスープ クリーミーコーンドレッシング	642 26.1 479 2.4	体を温めよう「ポトフ」 ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。大きめに切った野菜や肉の塊などをじっくり煮込んで作ります。給食では食べやすいように、ウインナーを使用しています。
12 (木)	米飯(減量) 牛乳 ヤンニョムチキン ポテトサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	 たまねぎ にんにく 生姜 トマトペースト にんじん きゅうり もやし 白菜 根深ねぎ	米飯 でんぶん 大豆油 砂糖 じゃがいも 低カロリーマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	 酒 塩 こしょう フィッシュカルシウム コチジャン トマトケチャップ 醤油 みりん 塩 こしょう かつおだし	712 27.8 404 2.3	東豊田小学校 6年生の献立 今日の献立は、東豊田小学校の6年生が食に関する指導で考えてくれた献立です。野菜が苦手な人でも食べやすいように工夫してくれました。
13 (金)	米飯 牛乳 すきやき 野菜のレモンじょうゆ和え はるみ コーヒースロップ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ほうれん草 キャベツ レモン果汁 はるみ	にんじん こんにゃく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ レモン果汁 はるみ	米飯 砂糖 コーヒースロップ	 酒 醤油 みりん 醤油 かつおだし	590 21.8 356 2.0	 ふるさと給食「はるみ」 はるみは、静岡市清水区興津地区で「清見」と「ボンカン」を掛け合わせて作られた品種です。甘みが強くプチプチ、サクサクした食感が特徴のホロごと食べられる柑橘類です。

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
		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			
16 (月)	山型食パン(減量) 牛乳 チーズオムレツ スパゲッティナポリタン 白菜と肉団子のスープ いちごジャム	牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン ウインナー 肉団子	たまねぎ にんじん どうもろこ し しめじ ピーマン 白菜 ほうれん草 たまねぎ 根深ねぎ	パン 砂糖 でんぷん なたね 油 大豆油 スパゲッティ でんぷん いちごジャム	酢 塩 スープストック 塩 こしょう トマ トケチャップ 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	622 24.1 357 3.4	季節の野菜を味わおう 「白菜」 白菜は、冬が旬の野菜で す。鍋物や漬物にするこ の多い白菜ですが、 スープなどの汁物にして も汁に溶けた栄養も おいしく食べることがで きます。
17 (火)	米飯(減量) 牛乳 さばのみそ煮 和風サラダ のっぺい汁 お茶ふりかけ	牛乳 さば みそ 茎わかめ わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐	きゅうり キャベツ にんじん こんにゃく 大根 根 深ねぎ	米飯 砂糖 でんぷん ごま 里芋 でんぷん	和風たまねぎドレッシング かつおだし 塩 醤油 こんぶと抹茶ふりかけ	642 23.3 519 2.0	城北小学校6年生の献立 今日の献立は、城北小学 校の6年生が食に関する 指導で考えてくれた献立 を元に作りました。
18 (水)	米飯(減量) 牛乳 吉野煮 カラフル和え 納豆	牛乳 豚肉 うずら卵 納豆	しいたけ にんじん たまねぎ 大根 たけのこ 白菜 枝豆 キャベツ きゅうり	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま	酒 塩 醤油 かつおだし ふりかけ調理用 カリカリ梅 たれ	613 24.3 317 1.7	納豆を食べよう 納豆のネバネバには、ナット ウキナーゼというたんぱく質 分解酵素が含まれています。 ナットウキナーゼには血栓を 溶かす効果があると言われて いて血流の改善に繋がります。
19 (木)	米飯(減量) 牛乳 豆腐のごまみそ焼き きのこ汁 つば漬	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ 豚肉	にんじん 白菜 大根 しいた け えのきたけ しめじ 根深ね ぎ	米飯 ごま でんぷん 砂糖 ごま	醤油 みりん かつおだし 塩 醤油	599 26.2 407 2.5	きのこを食べよう きのこには、食物繊維や ビタミンD・ビタミンB群 が含まれています。きの こに含まれる不溶性食物 繊維が腸内環境を整えて くれます。
20 (金)	中華めん 牛乳 みそラーメン 春巻 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	生姜 にんにく にんじん どう もろこし もやし チンゲンサイ 根深ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	中華めん ごま油 大豆油 植物油脂 でん ぷん 春雨 小麦粉 ショートニング 砂糖	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 酒 醤油 醤油 オイスターソース 塩	645 24.6 294 3.3	お箸を上手に使う お箸は下の箸を動かさず に、上の箸だけ動かして 使います。中華めんのよう なツルツルした食べ物 もお箸を使って上手に食 べましょう。
24 (火)	米飯(減量) 牛乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え(フェア トレード) みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ み そ	生姜 たまねぎ キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 根深ねぎ	米飯 大豆油 ごま(フェアトレード) ごま 砂糖 じゃがいも	酒 醤油 醤油 かつおだし	610 25.7 382 2.2	竜南小学校6年生の献立 今日の献立は、竜南小学 校の6年3組のみなさん が食に関する指導で考え てくれた献立です。生姜 を使って体が温まるよう に工夫してくれました。
25 (水)	米飯 牛乳 中華丼 コーンしゅうまい 豆乳かん	牛乳 豚肉 あさり なた 豆乳	生姜 にんにく たけのこ キャ ベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ どうもろこし たまねぎ キャ ベツ 生姜 みかん パインアップル	米飯 大豆油 ごま油 でんぷん でんぷん 砂糖 小麦粉 砂糖 植物油脂	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこ つスープ 醤油 塩	671 24.0 294 1.9	バランスよく食べよう 中華丼には、10種類の具 材が使われています。 様々な食材を取り入れる ことで、彩りや栄養バラン スが良くなります。
26 (木)	丸型切目入りパン(減量) 牛乳 えびカツ グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 えび 大豆粉 鶏肉 あさり 牛乳	にんじん たけのこ かんぴょ う しいたけ 枝豆 たまねぎ にんじん バセリ	パン 大豆油 小麦粉 でんぷ ん 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 マー ガリン 大豆油	塩 シーザードレッシング 白ワイン コンソメスープの素 塩 こしょう	618 25.8 360 2.5	手を洗おう 食事の前には、よく泡立 てた石けんできちんと 手を洗い、よくすすいだ 後清潔なハンカチでふき ましょう。清潔な手で自分 だけの「えびカツバー ガー」を作りましょう。
27 (金)	米飯 牛乳 桜えび入りちらしずしの具 卵そぼろ 駿河汁 ひなまつりゼリー	牛乳 桜えび いか 油揚げ の り 鶏卵 いわしのつみれ 豆腐 青のりボール みそ 豆乳 寒天	にんじん たけのこ かんぴょ う しいたけ 枝豆 生姜 大根 小松菜 葉ねぎ いちご りんご果汁	米飯 砂糖 砂糖 植物油脂 水あめ 砂糖	醤油 みりん 合せ酢 酢 塩 かつおだし 醤油 かつおだし	666 24.3 441 3.7	ひなまつり献立 えびは腰が曲がるまで長 生きできるようにという 願いが込められていて縁 起の良い食べ物です。「桜 えび」の入ったちらし寿司 の具と炒り卵、刻みのり で彩りよくちらし寿司を 作りましょう。

※麺類の製造過程で、卵、そば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。
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、
大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育学習コン
テンツ、食材の産地情報などを掲載しています。