

令和7年度

2月 きゅうしょくこんだてひょう



静岡市学校給食年間献立作成テーマ

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立庵原学校給食センター

日曜日	こんだけ	おもなざいりようと体の中でのはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g カルシウムmg	3・4年生 中学生	お知らせ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
2月	ナン			ナン	583 25.2 328	842 34.5 367	インドのパン「ナン」 ナンは、インドやパキスタンなどの国で食べられているパンです。平たくぞうりのような独特の形をしています。ドライカレーと一緒に食べましょう。※クラスに1本、クリーミーコーンドレッシングが付きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース りんご	あぶら さとう			
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
3火	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう			632 26.7 512	741 29.5 532	節分（2月3日） 「節分」は立春の前の日のことをいいます。病気や災いを鬼に見立て、ヒイラギの枝にイワシの頭をさし、豆まきをして鬼を追いはらう習わしがあります。 ※中学3年生給食なし
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう			
	きりほしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん	さとう			
4水	いものこじる	とりにく	しめじ はくさい こんにゃく しろねぎ	さといも	602 21.7 312	769 26.9 341	野菜を食べよう 野菜は、ゆでたり炒めたりすると、かさが減ってたくさん食べられます。ビタミンや食物せんいが多く体の調子を整えるはたらきがあります。 ※中学3年生給食なし
	せつぶんまめ	だいず					
	ロールパン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5木	メンチカツ	とりにく ぶたにく たまご にゅうせいひん	たまねぎ	パンこ でんぶん あぶら こむぎこ さとう	631 28.7 456	777 34.3 505	パンサンスター パンサンスターは中華風の酢の物です。中国語で「パン」は「混ぜ合わせる」、「サン」は数字の「3」、「スー」は糸のように細く千切りにする」という意味です。
	ボイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ				
	ABCスープ	ペーコン	にんじん たまねぎ コーン ちんげんさい	じゃがいも マカロニ			
	むぎごはん			こめ むぎ			
6金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622 21.5 327	792 26.2 357	冬が旬のほうれん草 スーパーでは一年中出まわっていますが、寒い冬に旬を迎えます。旬の野菜は、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい あかピーマン	ごまあぶら さとう でんぶん			
	パンサンスター	とりにく	きゅうり キャベツ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま			
	あじつきにほし	かたくちいわし		さとう でんぶん			
9月	マーガリンパン			パン マーガリン	608 26.1 284	729 29.0 299	青森県の料理「せんべい汁」 岩手県北部から青森県の太平洋側にかけて、約200年前から家庭で食べられてきた料理です。小麦粉を練って焼いたせんべいは、当時の貴重な保存食でした。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	スペインふうオムレツ	たまご チーズ ぎゅうにゅう ペーコン	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら			
	ほうれんそうと コーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら			
10火	ミネストローネ	ペーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト パセリ	じゃがいも	644 29.7 352	815 36.5 375	しづまえのさかな 今日は清水港で水揚げされたマンダイを使った献立です。正式名は「アカマンボウ」。体長2メートル近く、体重270キログラム近くにもなる大型の魚です。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかいりメンチ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ あぶら こむぎこ さとう			
12木	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ	ごま	684 27.1 375	806 31.2 400	早寝・早起き・朝ごはん 朝ごはんを食べると、頭や体のスイッチが入ります。寒い朝に体が温まります。よゆうをもって朝の時間をすごせるように、1日の生活リズムを整えましょう。
	せんべいじる	とりにく	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	こむぎこ			
	マーガリンパン			パン マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13金	しすまえマンダイの ミックスソース	マンダイ みそ		アーモンド でんぶん さとう あぶら	620 26.2 353	754 31.3 368	にらでスタミナをつけよう 今日のソテーには、香りの強い野菜「にら」が入っています。この香りの成分は「アリシン」という物質で、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復の効果が期待できます。 ※中学3年生給食なし
	かぶスープ	ペーコン	かぶ にんじん				
	キャンディチーズ	一人2コ チーズ					
	げんまいのりロールパン			パン げんまい			
12木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			684 27.1 375	806 31.2 400	早寝・早起き・朝ごはん 朝ごはんを食べると、頭や体のスイッチが入ります。寒い朝に体が温まります。よゆうをもって朝の時間をすごせるように、1日の生活リズムを整えましょう。
	ハンバーグ ❤️	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう あぶら こむぎこ			
	ミックスベジタブルのソテー		いんげん コーン えだまめ あかピーマン	あぶら			
	オニオンスープ	ペーコン	たまねぎ にんじん パセリ				
13金	デザート(チョコ)	とうにゅう		さとう あぶら ココア こめこ	620 26.2 353	754 31.3 368	にらでスタミナをつけよう 今日のソテーには、香りの強い野菜「にら」が入っています。この香りの成分は「アリシン」という物質で、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復の効果が期待できます。 ※中学3年生給食なし
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マー婆ーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく にんじん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん			
13金	もやしとにらのソテー		もやし にら あかピーマン	あぶら	620 26.2 353	754 31.3 368	にらでスタミナをつけよう 今日のソテーには、香りの強い野菜「にら」が入っています。この香りの成分は「アリシン」という物質で、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復の効果が期待できます。 ※中学3年生給食なし
	ヨーグルト	ヨーグルト					

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g カルシウムmg	お知らせ	
		あ か	み ど り	き い ろ			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
16 月	ツナサンド (ツナマヨネーズ)	たまご まぐろ	たまねぎ	パン	602 27.4 407	727 33.0 461	和風やきそば 今日の焼きそばは、いつもと少し味付けを変えて作りました。静岡おでんにかけるおでんの粉をたっぷりませた和風の味わいになっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コーンスターク			
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら			
	とうふとほうれんそうのスープ	とうふ	ほうれんそう しめじ				
17 火	むぎごはん			こめ むぎ	689 29.4 350	827 35.4 383	体が温まる料理「おでん」 おでんは、だし汁でさまざまな具を煮込む料理で、地域によって味や具にちがいがあります。今日はみそで味付けをしました。たくさん食べて体を温めてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそおでん	ぶたにく くろはんべん さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ	だいこん こんにゃく	さとう じゃがいも			
	おひたし		ほうれんそう はくさい				
	ミニたいやき(あん)	あずき		さとう こむぎこ さとう あぶら こめこ			
18 水	しょくパン			パン	582 23.9 357	783 31.4 407	旬の冬野菜「白菜」 白菜は冬に甘みが増しておいしくなります。ビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは水に溶けやすいので、汁ごと食べる料理に使うと、栄養をまるごと食べることができます。
	いちごジャム		いちご	さとう みずあめ			
	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	とりにく チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース	あぶら じゃがいも ルウ			
	ほうれんそうと だいすのサラダ	だいす	ほうれんそう コーン キャベツ レモン	あぶら さとう			
19 木	むぎごはん			こめ むぎ	612 25.7 389	730 28.5 436	鶏肉について知ろう 鶏肉は、部位によって特徴がちがいます。もも肉は、やや硬くうま味とコクがあります。むね肉は、脂肪が少なめでたんぱく質が多く、やわらかい肉質です。今日はもも肉を使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりやきチキン	とりにく		あぶら さとう			
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	にんじん コーン えだまめ こんにゃく	さとう あぶら			
	みそしる	とうふ わかめ みそ	えのきだけ				
20 金	むぎごはん			こめ むぎ	604 24.2 383	763 29.7 431	富士山の日(2月23日) 毎年2月23日は語呂合わせで「富士山の日」です。標高3776m、雄大な富士山を眺めることができ、海や山の幸にも恵まれている静岡県。この自然をいつまでも大切にしていきたいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	タアサイ しょうが しろねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい	あぶら でんぶん			
	小学生一人2コ 中学生一人3コ	ぶたにく とりにく だいす	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ あぶら さとう			
	わかめスープ	わかめ とうふ なると		ごまあぶら			
24 火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま あぶら	652 23.5 357	784 28.4 395	北海道の料理 北海道の郷土料理「石狩鍋」を汁物にアレンジしました。石狩地方ではサケ漁が盛んで、大漁を祝う際に漁師がとれたてのサケを鍋にして食べていたといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら			
	いしかりじる	さけ とうふ みそ	にんじん だいこん しめじ はくさい しろねぎ	じゃがいも			
	りんごゼリー		りんご	さとう			
25 水	えびカツバーガー			パン	634 25.2 338	803 33.1 474	カルシウムをとろう 日本人はカルシウム不足の人が多いと言われます。成長期にカルシウムが不足すると、歯や骨がきちんと作られなかったり、将来骨が弱くなったりします。しっかり食べて丈夫な骨をつくりましょう。 ※スライスチーズは中学生のみです。※小袋のタルタルソースが一人1つ付きます。
	えびカツ	えび だいす		こむぎこ でんぶん さとう パンこ あぶら			
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	タルタルソース	たまご	ピクリス たまねぎ レモン パセリ	あぶら さとう			
	スライスチーズ	中学生のみ	チーズ				
26 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			683 25.0 368	807 29.1 408	ふるさと給食の日 庵原センターの給食の豚肉は、静岡県産の豚肉を使っています。地元のお肉屋さんがおいしい豚肉を届けてくれます。お茶クリーム大福には、静岡県産の緑茶を使っています。
	クラムチャウダー	あさり ギュウにゅう スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも ルウ			
	ぶたどん	らんかく		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ にんにく グリーンピース	あぶら さとう			
	きのこじる	とうふ	にんじん しめじ えのきだけ しいたけ はねぎ				
27 金	おちゃクリームたいふく	にゆうせいひん しろいんげんまめ	りよくちや	さとう もちこ じょうしんこ れんにゅう	624 30.5 344	786 38.3 383	アーモンドの栄養 アーモンドはビタミンEや食物せんいが多く含まれる種実類です。ビタミンEは、体の細胞や血管が年齢とともに弱くなっていくのを予防するはたらきがあります。
	みそラーメン	ぶたになると みそ	しょうが にんにく しろねぎ もやし コーン	ちゅうかめん 			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やさいのツナあえ	まぐろ	こまつな はくさい	ごまあぶら ごま			
	はるみ		はるみ				
	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら			

○めん類の製造過程で、そば・卵が混入する可能性があります。

○パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○家庭配付用献立表には、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。

○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。