

2月 きゅうしょくこんだてひょう



感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

3・4年生	中学生
-------	-----

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからのもとなる	カルシウムmg		
2月	ナン			ナン			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、クリーミーコンドレッシングが付きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	842	
	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	25.2	34.5	
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	328	367	
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう					
3火	むぎごはん			こめ むぎ			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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	741	
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう	26.7	29.5	
	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	さとう	512	532	
	いものこじる	とりにく	しめじ ほうさい こんにゃく しろねぎ	さとも			
	せつぶんまめ	だいず					
4水	ロールパン			パン			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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	769	
	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	21.7	26.9	
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ		312	341	
	ABCスープ	ベーコン	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			
5木	むぎごはん			こめ むぎ			パンサンスー パンサンス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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			631	777	
	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 ほうさい あかピーマン	ごまあぶら さとう でんぶん	28.7	34.3	
	パンサンスー	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	456	505	
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう でんぶん			
6金	マーガリンパン			パン マーガリン			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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622	792	
	スペインふうオムレツ	たまご チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	21.5	26.2	
	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	327	357	
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト パセリ	じゃがいも			
9月	むぎごはん			こめ むぎ			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			608	729	
	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	26.1	29.0	
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ	ごま	284	299	
	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			
10火	マーガリンパン			パン マーガリン			しずまえのさかな 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644	815	
	しず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	29.7	36.5	
	かぶスープ	ベーコン	かぶ にんじん		352	375	
12木	キャンディチーズ	一人2コ チーズ					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。よう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。
	げんまいいりロールパン			パン げんまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			684	806	
	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	27.1	31.2	
	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	375	400	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ				
13金	デザート(チョコ)	とくにゅう		さとう あぶら ココア こめこ			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	620	754	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2	31.3	
	マーボーどうふ	どうふ 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	353	368	
	もやしとにらのソテー		もやし にら あかピーマン	あぶら			
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ほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		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	カルシウムmg		
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	和風やしそば 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ぜ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		コーンスターチ			
	わふうやしそば	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 있습니다。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 くらぼんべん さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ	だいこん こんにやく	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 グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ			
	ほうれんそうと だいずのサラダ	だいず	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 あります。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					
	てりやきチキン	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 こんにやく	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					
	タア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			
	やきぎょうざ <div>小学生一人2コ 中学生一人3コ</div>	ぶたにく とりにく だいず	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 なた		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くと言われます。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 だいず		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	ビクルス たまねぎ レモン パセリ	あぶら さとう			
	スライスチーズ <div>中学生のみ</div>	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いっぱ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。
	くらもち	くらもち					
	きのかじり	とうふ	にんじん しめじ えのきだけ しいたけ はねぎ				
	おちゃクリームだいふく	にゅうせいひん 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			
27金	みそラーメン			ちゅうかめん 	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう			
	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。