



# 令和8年2月 給食献立表

静岡市立清水有度第一小学校



## 令和7年度静岡市学校給食献立作成テーマ 「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ
			あか	みどり	きいろ			
		=ふるさと給食の日	体をつくる	体のちようしを とのえる	ねつや力の もとになる			
2 月	とりめし	とりにく ○あぶらあげ	にんじん しいたけ しょうが ごぼう	こめ むぎ	かつおだし しょうゆ さけ しお	592		【節分】 今年は、2月3日が節分です。そこで、3日を節分献立にしました。昔の人は病気を鬼にいたとえ、豆を投げて鬼を追い払おうとしました。また玄関には鬼が入ってこないよう、鬼が嫌いな「いわし」の頭を「ひいらぎ」に刺して飾っておいたそうです。節分は無病息災を願う行事です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2		
	○あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス しお	308		
	とんじる	○ふたにく ○とうふ ○みそ	○しめじ はくさい ○ほうれんそう		○かつおのもと	2.6		
	いよかん		いよかん					
3 火	さといもごはん			こめ もちごめ さといも ごま	さけ しお	598		【節分】 今年は、2月3日が節分です。そこで、3日を節分献立にしました。昔の人は病気を鬼にいたとえ、豆を投げて鬼を追い払おうとしました。また玄関には鬼が入ってこないよう、鬼が嫌いな「いわし」の頭を「ひいらぎ」に刺して飾っておいたそうです。節分は無病息災を願う行事です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	いわしのうめに	いわし	ぱいにく	さとう	しょうゆ しお	25.3		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこんきりぼし にんじん	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおのもと	498		
	きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのきたけ しいたけ ねぶかねぎ		かつおのもと	2.8		
4 水	せつぶんまめ(きなこボーロ)	きなこ たまご だつしふんにゅう		でんぶん みすあめ さとう				【せんべい汁】 青森県八戸市(はちのへし)の郷土料理です。せんべい汁用のせんべいを割り入れ、煮こみます。せんべいに汁がしみておいしくなります。
	りんごパン	りんご	パン さとう			609		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.2		
	コーヒーシロップ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	コーヒーシロップ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん	す しお	360		
	スペインオムレツ	たまねぎ	マヨネーズ さとう	す こしょう		2.4		
5 木	はなやさいサラダ	キャベツ カリフラワー ブロッコリー		じゃがいも こむぎこ バター	ワイン とりがらスープ こしょう コンソメ しお			【ふるさと給食の日】 静岡のおいしい食べ物を紹介する日です。この日のしゅうまいには、県内産のしらすが入っています。海に面した静岡県は、様々な水産物が手に入ります。
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	でんぶん				
	むぎごはん			こめ むぎ		619		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	イカメンチ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ しお	22.0		
6 金	そくせきづけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり	ごま		388		【せんべい汁】 青森県八戸市(はちのへし)の郷土料理です。せんべい汁用のせんべいを割り入れ、煮こみます。せんべいに汁がしみておいしくなります。
	せんべいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう しひたけ こんにゃく ねぶかねぎ	こむぎこ	しお しょうゆ かつおのもと	1.9		
	むぎごはん			こめ むぎ		629		
	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	はくさい ○タアサイ にんじん ○たけのこ ねぶかねぎ しひたけ しょうが	あぶら でんぶん	しょうゆ さけ ちゅうか スープ オイスター ソース しお こしょう	23.5		
9 月	しらすしゅうまい	たら ○しらす だいす	たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう とんし	しお	302		【静岡市学校給食課ウェブサイト】 静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や給食レシピ、食育ニュース、食育学習コンテンツなどが掲載されています。二次元コードから検索してみてください。
	にらたまスープ	たまご	たまねぎ にら ○しめじ	でんぶん	○とりがらスープ コンソメ しお こしょう	2.3		
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ みずあめ ごま	しお こんぶエキス	615		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ	23.4		
10 火	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ			306		【もったいないと思う心】 日本では食品ロスが社会問題になっています。もったいないと思う心をもつことが食品ロスを減らすことにつながります。
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	ごまあぶら	かつおのもと	2.6		
	むぎごはん			こめ むぎ		639		
	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	さとう	しょうゆ みりん さけ	25.7		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
12 木	みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん はねぎ	わかめ	かつおのもと	312		【感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち】 米と牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内生産・加工されているものは、献立名や材料名の前に〇がつけてあります。
	いまがわやき	だいす ぎゅうにゅう たまご		こむぎこ でんぶん とうるい あぶら		2.1		
	ソフトめん			ソフトめん		683		
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース スープストック チャツネ こしょう	26.3		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				326		
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	スープストック しお こしょう	2.0		※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社
	ティラミス	チーズ たまご だつしふんにゅう ゼラチン	さとう こむぎこ ココア みずあめ					

※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。

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。

※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。

※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。

※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社

※学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています。

日	曜日	献立表 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ
			あか	みどり	きいろ			
			体をつくる	体のちょうしを ととのえる	ねつや力の もとになる			
13	金	パンにはさんでたべよう						
		こめこいりまるがたパン	とりにく ぶたにく だい いす	たまねぎ トマト にんにく キャベツ	さとう	しょうゆ しお ケチャップ ソース デミグラスソース	672 27.5	【6年3組の献立・バレンタイン献立】家庭科の授業で、班ごとに給食の献立を考えていきました。13日は、6年3組で選ばれた献立です。パンにハートのハンバーグとボイルキャベツをはさんでハンバーガーを作ります。自分で作る楽しさを感じる献立になっています。また、バレンタイン献立なので、デザートにチョコタルトもついています。
		ハンバーグ						
		ボイルキャベツ						
		ぎゅうにゅう						
16	月	バレンタイン						
		ミニストローネ	とりにく しろいんげん	トマト たまねぎ にんじん	じやがいも マカロニ ぶら	スープストック しお こしょ う とりがらスープ しょう ゆ	368 2.2	
		チョコタルト	たまご にゅうせいひ ん		こむぎこ さとう マー ガリン チョコレート ココア アーモンド あ ぶら	しお		
17	火	むぎごはん						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		614	
		みそおでん	○ぶたにく さつま あげ こんぶ うずらた まご ○みそ ○ちく わ	だいこん しょうが こんにゃく	さとう じゃがいも	みりん しょうゆ ○かつお のもの	24.9	
		ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう しめ じ		しょうゆ ○かつおのもの	333	
18	水	かわいい天使						
		ぼんかん	○ぼんかん				2.3	
		マーガリンパン			パン マーガリン さ とう		658	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19	木	わふうやきそば						
		チンゲンサイのスープ	とりにく	キャベツ にんじん もやし しょうが	むしめん あぶら	ソース しお こしょう スープストック	26.8	
		ヨーグルト	ヨーグルト	はくさい チンゲンサイ たけ のこ		コンソメ しょうゆ しお こ しょう とりがらスープ	603	
20	金	さつまいもスティック					2.4	
		むぎごはん			こめ むぎ		628	【大豆がいっぱい】19日は、大豆がたっぷり使われた献立です。お茶大豆は炒った大豆に県内産の抹茶をまとわせています。また、大豆から作られたものとして、豆腐、油揚げ、湯葉、みそ、しょうゆが使われています。
		カレー	ぶたにく しろいんげ んまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム り んご	あぶら じゃがいも	ワイン こしょう カレール ウ スープストック ソース チャツネ ケチャップ	21.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	木	かいそうサラダ					298	
		おちゃだいす	かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング	2.0	
					さつまいも さとう あ ぶら			
22	金	ふじっぴー きゅうしょく						
		むぎごはん			こめ むぎ		638	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	しょうが	さとう	みりん さけ	33.5	
23	木	こまつなにびたし					377	
		ゆばのすまじる	あぶらあげ	こまつな しめじ		しょうゆ かつおのもの		
		おちゃだいす	とうふ かまぼこ ゆ ば	ほうれんそう		かつおのもの しょうゆ し お さけ	2.4	
			だいす	まっちゃん	きびとう			
24	火	ふじっぴー きゅうしょく						
		むぎごはん			パン こめこ		607	【静岡生まれのはるみ】はるみは、きよみ(清見)とぼんかんをかけ合わせて作られたみかんです。また、きよみも静岡生まれです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ぎゅうにくのトマトイタため	ぎゅうにく	たまねぎ	あぶら バター こむ ぎこ マカロニ	ケチャップ ソース	26.2	
25	水	かぶのスープ	ペーパー	かぶ にんじん		とりがらスープ コンソメ さけ しょうゆ しお	330	
		はるみ		はるみ			2.4	
26	木	さばのみそあんかけ	○さば ○みそ	しょうが	こめ むぎ		573	【ふじっぴー給食・富士山の日】2月23日は富士山の日です。2009年に静岡県の条例で定められました。富士山について学び、考え、想いを寄せる日です。静岡県では、この富士山の日前後に「ふじっぴー給食」を実施しています。静岡県の子どもたちに静岡県でとれる食べ物のよさを知ってもらい、地場産物の使用率を高めるために実施しています。
		おひたし						
		すまじる	○とうふ わかめ あ おのりボール	○しめじ ○ほうれんそう				
27	金	むぎごはん					26.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				357	
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ み そ	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ はねぎ ねぶかねぎ たけのこ にんじん	さとう でんぶん あ ぶら	みりん しお こしょう ○かつおのもの しょうゆ	2.2	
		ナムル		はつれんそう にんじん もや し		○かつおのもの しょうゆ しお さけ		
28	木	あじつけにぼし	カタクチイワシ				512	
		やまがたしょくパン			こめ むぎ		605	
		はちみつマーガリン						
		ぎゅうにゅう						
29	金	はくさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん はくさい クリーム	じやがいも こむぎこ バター あぶら なま なま	コンソメ しお こしょう	21.9	【6年2組の献立】27日は6年2組で選ばれた献立です。和の料理で統一してくれました。不足しがちな栄養素である無機質がどれるよう、ひじきを使い、また、野菜をたっぷり使いビタミンもしっかりとれる献立になっています。風邪や肌荒れの予防などを意識した寒い季節にピッタリの献立を考えてくれました。
		ほうれんそうとだいすのサラダ	だいす	ほうれんそう キャベツ とうも ろこし		ドレッシング	355	
		いちごクレープ	とうにゅう だいす	いちご レモン	さとう あぶら こめこ とうるい	しょうゆ	2.2	
30	木	むぎごはん					684	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくじやが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにゃ くいんげん	さとう あぶら じやが いも	しょうゆ みりん	24.4	
		ひじきのいために	ひじき さつまあげ	れんこん えだまめ	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん か つおだし	317	
31	金	おしゃクリームだいふく	しおいんげんまめ にゅうせいひん	りょくちゃ	さとう もちこ じょうし んこ あぶら れん にゅう		1.9	