

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く、その後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  =ふるさと給食の日 米と牛乳は100%県産です。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○がつけてあります。	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 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの 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、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					
		○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	24.2	
		とんじる	○ぶたにく ○とうふ ○みそ	○しめじ はくさい ○ほうれんそう		○かつおのもと	308	
		いよかん		いよかん			2.6	
3	火	さといもごはん			こめ もちこめ さといも ごま	さけ しお	598	 【節分】 今年、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	いわし	ばいにく	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	
		せつぶんまめ(きなこボーロ)	きなこ たまご だっしふんにゅう		でんぶん みずあめ さとう		609	
4	水	りんごパン		りんご	パン さとう		21.2	 【節分】 今年、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				360	
		コーヒージロップ			コーヒージロップ		2.4	
		スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー	じゃがいも さとう あぶら でんぶん	す しお	2.4	
		はなやさいサラダ			マヨネーズ さとう	す こしょう		
		クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ パター	ワイン とりがらスープ しょう コンソメ しお		
5	木	むぎごはん			こめ むぎ		619	【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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.0	
		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	388	
		そくせきづけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぶかねぎ	ごま		1.9	
		せんべいじる	とりにく とうふ		こむぎこ	しお しょうゆ かつおのもと		
6	金	むぎごはん			こめ むぎ		629	【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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5	
		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 しいたけ 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	302	
		しらすしゅうまい	たら ○しらす だいず	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	2.3	
		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		
9	月	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	【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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4	
		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	306	
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ			2.6	
		みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぶかねぎ	ごまあぶら	かつおのもと		
10	火	むぎごはん			こめ むぎ		639	 【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。
		ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにやく 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				312	
		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	2.1	
		いまがわやき	だいず ぎゅうにゅう たまご		こむぎこ でんぶん とうふ あぶら			
12	木	ソフトめん			ソフトめん		683	【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。
		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	
		ティラミス	チーズ たまご だっしふんにゅう 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。
 ※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。
 ※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。

※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。
 ※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社

日	曜日	献立表	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 kcal カルシウム g 塩分 g	お知らせ
		あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとになる				
		 =ふるさと給食の日	パンにはさんでたべよう					
13	金	こめこいりまるがたパン	パンに			パン こめこ	672	【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ポ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。見た目も味もワクワクが詰まった献立になっています。
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	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	27.5	
		ポイルキャベツ		キャベツ			368	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ミネストローネ	とりにく しろいんげん	トマト たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	スープストック しお こしょう とりがらスープ しょうゆ	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		
16	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		614	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		みそおでん	〇ぶたにく さつまあげ こんぶ うずらたまご 〇みそ 〇ちくわ	だいこん しょうが こんにやく	さとう じゃがいも	みりん しょうゆ 〇かつおのもと	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 〇かつおのもと	333	
		ぼんかん		〇ぼんかん			2.3	
17	火	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					
		わふうやきそば	ぶたにく いわしのほし さばのふし あおのり	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	
		チンゲンサイのスープ	とりにく	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	
		ヨーグルト	ヨーグルト				2.4	
18	水	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うせてあります。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 マツシュルーム 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 チヤツネ ケチャップ	21.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ		ドレッシング	298	
		かいそうサラダ	かいそうミックス		さつまいも さとう あぶら		2.0	
		さつまいもスティック			こめ むぎ		638	
19	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		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	
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな しめじ		しょうゆ かつおのもと	377	
		ゆばのすましじる	とうふ かまぼこ ゆば	ほうれんそう		かつおのもと しょうゆ しお さけ	2.4	
		おちゃだいず	だいず	まっちゃ	きびとう			
20	金	こめこいりパン			パン こめこ		607	【静岡生まれのはるみ】 はるみは、きよみ(清見)とぼんかんをき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いため	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	
		かぶのスープ	ベーコン	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	
24	火	むぎごはん			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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのみそあんかけ	〇さば 〇みそ	しょうが	さとう でんぶん あぶら	みりん しお こしょう	26.9	
		おひたし		キャベツ 〇もやし 〇こまつな		〇かつおのもと しょうゆ	357	
		すましじる	〇とうふ わかめ あおのりボール	〇しめじ 〇ほうれんそう		〇かつおのもと しょうゆ しお さけ	2.2	
25	水	むぎごはん			こめ むぎ		605	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		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	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ちゅうかスープ さけ トウバンジャン オイスターソース しょうゆ	24.9	
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ	512	
		あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぶん ごま	しお	2.5	
26	木	やまがたしよくパン			パン		616	【6年2組の献立】 27日は6年2組で選ばれた献立です。和食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とれるように、ひじきを使い、また、野菜をたっぷり使いビタミンもたっぷりとり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。
		はちみつマーガリン			はちみつ マーガリン			
		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 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	じゃがいも こむぎこ バター あぶら なまクリーム	コンソメ しお こしょう	21.9	
		ほうれんそうとだいずのサラダ	だいず	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 だいず	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	
27	金	むぎごはん			こめ むぎ		684	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	さとう あぶら じゃがいも	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	
		おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りよくちゃ	さとう もちこ じょうしんこ あぶら れんにゅう		1.9	