



れいわ ねん
令和8年

がつ
2月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度 の献立作成 テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべものののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
2月	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ しらたき ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	644 25.3 14.5 302 2.1	豚丼は、豚肉と野菜などを煮込んで作りました。ごはんの上にかけてたくさん食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん さといも はねぎ	ごまあぶら		
	ミニたいゆき	あずき		さとう こむぎこ あぶら こめこ		
3火	◎節分献立◎				582 25.2 19.0 498 2.8	今年は、2月3日が節分です。節分は季節を分けると書き、季節の変わり目をさします。節分には豆をまき、年齢の数だけ豆を食べます。1年間元気に過ごすための行事です。
	さといもごはん		さといも	こめ もちこめ ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめ	いわし	うめ	さとう でんぶん		
	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	あぶら さとう		
	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			
4水	こくとうふくまめ	だいず		さとう こむぎこ こくとう あぶら	582 244 18.7 367 1.6	ナムルはボイルした野菜を冷やし、タレをかけて作っています。ごま油の良い香りがします。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
5木	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	632 21.4 27.3 346 2.7	メンチカツバーガーなどのバーガーは、野菜たっぷりのスープと食べることで、栄養バランスの良い献立になります。
	メンチカツバーガー	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ	パン パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトスープ 		たまねぎ とうもろこし にんじん チンゲンサイ	じゃがいも		
6金	いちごクレープ	とうにゅう だいずこ	いちごビューレー レモンがじゅう	さとう みずあめ こめこ あぶら	640 22.7 22.4 290 1.7	ターサイは冬が旬の中国野菜です。国内では主に静岡県、茨城県で栽培されています。小松菜やチンゲンサイと栄養価が似ています。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう あぶら		
9月	ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	タアサイ たけのこ しいたけ はくさい しょうが ねぶかねぎ にんじん	あぶら でんぶん	617 22.0 17.5 334 2.1	給食のカレーは大きな鍋で数時間煮込みます。玉ねぎもよく炒めるので、コクのある味わいです。
	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ	でんぶん		
	カレーライス 	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10火	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	597 22.0 18.3 355 2.4	野菜はビタミンやミネラルが多く含まれています。免疫力アップのためにたくさん食べて、体の調子を整えましょう。
	あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう ごま		
	むぎごはん 			こめ むぎ		
	のりのつくだに	のり		みずあめ さとう		
12木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			555 22.1 23.4 320 2.3	鶏肉のミックスソースの味付けはケチャップです。みそを隠し味に加えることで、コクが出ます。
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	ごま		
	なまあげのみそじる	なまあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
13金	くろさとうパン			パン こくとう	613 29.1 19.1 372 1.4	給食のミートソースは牛肉と豚肉を使います。脂っぽくなりすぎず、コクのある味になります。
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				
	とりにくのミックスソース	とりにく だいず みそ	トマト	じゃがいも でんぶん あぶら さとう		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	ドレッシング		
16月	はるさめスープ		もやし たまねぎ ンゲンサイ にんじん	はるさめ	554 24.2 20.5 307 2.5	ジャムの赤色、グリーンポテトの緑色など色どりを良くすることも食事には大切です。
	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しょうが にんにく	めん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう ドレッシング		
16月	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう	554 24.2 20.5 307 2.5	ジャムの赤色、グリーンポテトの緑色など色どりを良くすることも食事には大切です。
	しょうパン			パン		
	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				
16月	サーモンフライ	さけ		パンこ あぶら	554 24.2 20.5 307 2.5	ジャムの赤色、グリーンポテトの緑色など色どりを良くすることも食事には大切です。
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		
	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	にんじん しいたけ たけのこ くさい ねぶかねぎ	は		

日・曜	こんだてめい	たべもののほたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
17 火	むぎごはん			こめ むぎ	599 22.7 13.8 360 2.1	おでんには、練り製品が使われています。練り製品は魚が原料なので、煮込むとだしが出て、うま味が増します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそおでん	なまあげ とりにく ちくわみそ ころはんぺん さつまあげ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう		
	おひたし		ほうれんそう キャベツ			
	ぼんかん		ぼんかん			
18 水	むぎごはん			こめ むぎ	590 24.9 17.4 314 2.0	ささがきという切り方は、笹の葉の形に似ていることから名前が付きました。野菜は調理員さんがすべて切っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん しょうが	じゃがいも さとう あぶらごまあぶら		
	なっとう	なっとう				
	かぶのあまずつけ		かぶ かぶは きゅうり	さとう		
19 木	マーガリンパン			パン マーガリン	685 27.5 26.3 647 2.8	今日の焼きそばは、おでん粉をふりかけた和風焼きそばです。だし粉はいわしの削り節や青のりが入っているので、カルシウムが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうやしそば	ぶたにく いか おでんこあおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら		
	わかめスープ	わかめ たまご とうふ	たまねぎ	でんぶん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20 金	むぎごはん			こめ むぎ	595 24.4 18.4 396 1.9	パンサンスーは3種類の食材を千切りにした和え物のことを言います。調理員さんが手作業で、千切りにしてくれました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うすらたまご	もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	さとう でんぶん あぶら		
	パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	マロニー さとう ごまごまあぶら		
24 火	むぎごはん			こめ むぎ	581 23.0 17.7 371 1.8	石狩汁は、北海道石狩地方につたわる石狩鍋をアレンジした汁ものです。鮭が入っているのが特徴です。
	かつおごまふりかけ	かつおぶし あおさのり	かぼちゃ まっちゃん	ごま さとう こむぎこ		
	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 でんぶん あぶら		
	わふうサラダ		キャベツ ほうれんそう れんこん	ドレッシング		
	いしがりじる	さけ とうふ みそ	はくさい だいこん しめじ ねぶかねぎ			
25 水	むぎごはん			こめ むぎ	660 25.5 27.1 309 2.1	鯖には、EPAやDHAが含まれており、血液をさらさらにしたり、脳を活性化させたりする働きがあり、健康にもよい脂です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそあんかけ	さば みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう		
	おひたし		キャベツ こまつな			
	きのこじる	とりにく とうふ	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ ねぶかねぎ			
26 木	ロールパン			パン	562 22.4 22.2 365 2.2	白菜は免疫力を高めるビタミンCが含まれ、風邪予防にはたります。煮込み料理に使ったので、野菜の栄養がシチューに溶け込んでいます。
	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 なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも バター こむぎこ あぶら		
	ほうれんそうとだいずのサラダ	だいず	ほうれんそう とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
	ネーブル		ネーブル			
27 金	◎6年生お祝い献立◎				618 24.3 21.4 325 1.8	今日は6年生を送る会の日なので、お祝い献立です。赤飯は災いをさける、魔除けの意味でお祝いの席でふるまわれるようになりました。
	せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら		
	そくせきつけ		キャベツ きゅうり			
	みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな			
	おいいしいいちごゼリー	とうにゅうかこうひん	いちご	さとう みずあめ		

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食するときには注意しましょう。

※めんの製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

※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には、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。

※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。

※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。

※イラスト出典：全国学校給食協会