



れいわ
ねん
令和8年

がつ
2月

きゅうしょくこんだてひょう
給食献立表

しそおかじつしみずこまごえしょうがこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成テーマ

かんしゃ た しそおか めぐ しょく ささ ひと
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になる(きいろ)		
2月	ぶたん	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 さといち はねぎ	ごまあぶら		
	ミニたいやき	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。節分には豆をまさ、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 もちごめ ごま		
	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 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 えのきだけ しいたけ ねぶかねぎ			
4水	こくとうふくまめ	だいす		さとう こむぎこ こくとう あぶら	582 24.4 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				
	マーポーどうふ	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 チングンサイ	じゃがいも		
6金	いちごクレープ	とうにゅう だいすこ	いちごピューレー レモンかじゅう	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。小松菜やチング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		
	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		
9月	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ	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。
	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				
	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		
10火	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう ごま	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。
	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	そくせきつけ	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	ごま		
12木	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	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。
	くろさとうパン			パン こくとう		
	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 だいす 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		
13金	はるさめスープ		もやし たまねぎ シングンサイ にんじん	はるさめ	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。
	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		
	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう		
16月	しょくパン			パン	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。
	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				
	サーモンフライ	さけ		パンこ あぶら		
	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 はくさい ねぶかねぎ	は		

日 ・ 曜	こんだてめい	たべもののはたらき			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 もとになる (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 くろはんべん 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			
	ほんかん		ほんかん			
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				
	かぶのあまずづけ		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				
	わふうやきそば	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				
	やきどうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うずらたまご	もやし たけのこ しいたけ チングンサイ	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 た汁物です。鮭が 入っているのが特徴 です。
	かつおこまひりかけ	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		
25 水	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		660 25.5 27.1 309 2.1	鰯には、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。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	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			
26 木	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		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 たられます。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。
	ロールパン			パン		
	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 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すのサラダ	だいす	ほうれんそう とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
27 金	ねーブル		ねーブル		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。
	◎6年生お祝い献立◎					
	せきはん	あずき		こめ もちごめ 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		
	そくせきづけ		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			
	おいわいいちごゼリー	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、食べ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。

※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。

※イラスト出典：全国学校給食協会