

令和8年2月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数18回）

令和7年度 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」



日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
2 (月)	げんまいパン			パン げんまい	588	からだを作る食べ物 「鶏肉・豚肉・卵」 ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう	377	
	シーザーサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.5	
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぷん		
3 (火)	さといもごはん			こめ もちこめ さといも ごま	606	節分献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5	
	いわしのうめに	いわし	うめぼし	さとう	569	
	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	さんおんとう あぶら	2.8	
	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			
	ふくまめ	だいず				
4 (水)	ロールパン			パン	604	冬が旬の野菜 「かぶ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5	
	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	327	
	かぶのスープ	ベーコン	かぶ にんじん		2.4	
	ぼんかん		ぼんかん			
5 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	606	和食の組み合わせを 知ろう ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5	
	くろはんぺんの おちゃフライ	くろはんぺん	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶら	367	
	ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	ほうれんそう はくさい		2	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	じゃがいも		
6 (金)	うどん			うどん	619	おはしで上手に 食べよう 「からしみそあんかけ」
	からしみそあんかけ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん しいたけ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	23.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			293	
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま	1.9	
9 (月)	ぎゅうどん	ぎゅうにく	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	622	ごはんと一緒に たくさん食べよう 「牛丼」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25	
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	310	
	いちごゼリー		いちご	さとう	2	
10 (火)	ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう	571	クリームシチューで 体を温めよう ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9	
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	あぶら こむぎこ バター	357	
	ほうれんそうと コーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	2.2	
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	615	塩分のとりすぎに 気を付けよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8	
	さばのてりやき	さば	しょうが		382	
	キャベツとあぶらあげの にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな		1.9	
	みそじる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ	じゃがいも		
13 (金)	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ つぼづけ	こめ むぎ ごまあぶら	602	キムタクごはんを 味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.5	
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごまあぶら あぶら ごま さとう	317	
	きのこワンタンのスープ	ぶたにく	こまつな えのきたけ しめじ きくらげ たまねぎ	こむぎこ	2.8	
	チョコプリン			チョコレート さとう		
16 (月)	メロンパン	ぎゅうにゅう たまご		パン さとう	611	冬が旬の野菜 「ブロッコリー・ カリフラワー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.7	
	スペインオムレツ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	じゃがいも	315	
	はなやさいサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー	マヨネーズ さとう	2.4	
	はくさいスープ		はくさい ほうれんそう もやし にんじん			
17 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	616	せんべい汁って どんな料理？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5	
	まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ あぶら	401	
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり	ごま	1.8	
	せんべいじる	とりにく とうふ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	せんべい		

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
18 (水)	バターロール			パン マーガリン さとう	615	おなかをきれいにする 食べ物 「わかめ」 ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6	
	やしそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	445	
	わかめスープ	わかめ たまご とうふ	たまねぎ	でんぷん	2.8	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
19 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	564	西京みそを味わおう 「さわらの西京焼き」 ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	
	さわらのさいきょうやし	さわら さいきょうみそ	しょうが	さとう	297	
	きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま	1.6	
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
20 (金)	ナン			ナン	636	ふるさと給食の日 「清水のはるみ」 
	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 りんごピューレ	あぶら	27.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			316	
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.3	
	はるみ		はるみ			
24 (火)	しょくパン			パン	602	魚を食べよう 「さけのマヨネーズ 焼き」 ★6年生が考えた 献立です
	いちごジャム		いちご	さとう	31.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			307	
	さけのマヨネーズやし	さけ ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ	2.6	
	ウインナーとやさいの いためもの	ウインナー	キャベツ もやし ピーマン	あぶら		
25 (水)	コンソメスープ		ほうれんそう とうもろこし にんじん	じゃがいも		具たくさんのみそ汁を 味わおう ★6年生が考えた 献立です
	むぎごはん			こめ むぎ	604	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4	
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ		299	
	みそしる	わかめ とうふ みそ	こまつな こんにゃく	じゃがいも	2	
26 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	616	みその香を楽しもう 「みそおでん」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3	
	みそおでん	なまあげ とりにく くろはんぺん ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが	さんおんとう じゃがいも	378	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ		2.1	
	クリームたいやき	たまご にゅうせいひん		こむぎこ さとう		
27 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	589	大豆製品を食べよう 「納豆」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	315	
	なっとう	なっとう		たれ	2	
	かぶのあまずづけ		かぶ きゅうり りんごす	さとう		

※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・卵が混入する可能性があります。
※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
※都合により献立に変更がある場合があります。
※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。
※家庭配布献立表には、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。
※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。
○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちのひとつで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

お知らせ

昨年12月に6年生の家庭科の授業で、給食の献立を考える学習をしました。2・3月の給食で、考えてくれた給食がいくつか登場するので、楽しみにしててください★
ぜひ食べた感想を教えてあげてくださいね！