

令和8年2月 給食献立表

静岡市立清水江戸小学校（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 25.6 377 2.5	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				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう		
	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		
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		
3 (火)	さといもごはん			こめ もちごめ さといも ごま	606 26.5 569 2.8	節分献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし	うめぼし	さとう		
	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		
	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	だいす				
4 (水)	ロールパン			パン	604 26.5 327 2.4	冬が旬の野菜 「かぶ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトイタメ	ぎゅうにく	たまねぎ	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	かぶのスープ	ベーコン	かぶ にんじん			
	ぽんかん		ぽんかん			
5 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	606 23.5 367 2	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				
	くろはんぺんの おしゃフライ	くろはんぺん	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶら		
	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			
	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 23.4 293 1.9	おはして上手に 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 でんぶん ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま		
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 25 310 2	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				
	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		
	いちごゼリー		いちご	さとう		
10 (火)	ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう	571 22.9 357 2.2	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				
	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		
	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		
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	615 24.8 382 1.9	塩分のとれすぎに 気を付けよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのてりやき	さば	しょうが			
	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			
	みそしる	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 20.5 317 2.8	キムタクごはんを 味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	きのことワンタンのスープ	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		
	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 20.7 315 2.4	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				
	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		
	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		
	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 24.5 401 1.8	せんべい汁って どんな料理？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり	ごま		
	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 26.6 445 2.8	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				
	やきそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
	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				
19 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	564 25.8 297 1.6	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				
	さわらのさいきょうやき	さわら さいきょうみそ	しょうが	さとう		
	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		
	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 27.2 316 2.3	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	はるみ		はるみ			
24 (火)	しょくパン			パン	602 31.6 307 2.6	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのマヨネーズやき	さけ ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ		
	ワインナーとやさいの いためもの	ワインナー	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	604 26.4 299 2	具だくさんのみそ汁を 味わおう ★6年生が考えた 献立です
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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			
	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		
26 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	616 23.3 378 2.1	みそ香りを楽しもう 「みそおでん」
	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 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		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
	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 24.9 315 2	大豆製品を食べよう 「納豆」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	なっとう	なっとう		たれ		
	かぶのあますづけ		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

こん げつ きょう じ
今月の行事

せつ
節
ぶん
分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から靈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。
節分の日は、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？

✿おしらせ✿

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、楽しみにしていてください★

ぜひ食べた感想を教えてあげてくださいね！