

## 2月 家庭配布献立表

		中学	Aブロック	東部学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
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	調味料		
2 (月)	ミルク食パン 牛乳 あじのカレーフライ せんキャベツ ワントンスープ チョコレートクリーム	牛乳 あじ 豚肉 チョコレートクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ 白菜 根深ねぎ	ミルクパン 大豆油 パン粉 小麦粉 ワントン チョコレートクリーム	 カレー粉 中濃ソース 中華スープの素 塩 こしょう がら スープ 酒 醤油	777 31.9 493 2.9	魚を食べよう 「あじのカレーフライ」
3 (火)	米飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 五目豆 けんちん汁 プリン	牛乳 いわし みそ 昆布 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 魚肉 豆乳	 ごぼう にんじん こんにゃく たけ のこ しいたけ 大根 葉ねぎ	米飯 砂糖 砂糖 ごま油 里芋 でんぶん なた ね油 水あめ 砂糖	  醤油 みりん かつおだし かつおだし 醤油 塩	806 30.0 571 2.9	節分献立「いわしのご まみそ煮、五目豆」
4 (水)	米飯 牛乳 酢豚 中華サラダ 甘夏みかん缶 コーヒースロップ	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵 甘夏みかん缶 コーヒースロップ	生姜 たけのこ にんじん しいた け たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり もやし きくらげ 甘夏みかん缶	米飯 でんぶん 大豆油 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま 植物油脂 コーヒースロップ	酒 醤油 みりん トマトケチャップ 酢 中華塩味ドレッシング 塩	859 25.4 310 2.3	中華料理を味わおう 「酢豚、中華サラダ」
5 (木)	ミルク食パン 牛乳 クリームスバ ハムサラダ ジャム パンナコッタ	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 スキミ ルク ハム 豆乳加工食品	たまねぎ にんじん りんご ベー スト ほうれん草 きゅうり キャベツ とうもろこし	ミルクパン バター じゃがいも スパゲッ ティ 小麦粉 マーガリン 生ク リーム いちごジャム 砂糖	スープストック 塩 こしょう がらス ープ イタリアンドレッシング	787 29.3 420 3.0	冬季オリンピック献立 「イタリア」
6 (金)	米飯 牛乳 ぶりの竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁 ふりかけ	牛乳 ぶり ハム 油揚げ 豆腐 わかめ 白み そ 赤みそ	生姜 にんじん キャベツ きゅうり 大根 根深ねぎ	米飯 大豆油 じゃがいも マヨネーズ	醤油 こしょう かつおだし ひじき入りふりかけ	772 28.0 465 2.5	魚を食べよう 「ぶりの竜田揚げ」
9 (月)	米飯 牛乳 すきやき 和風サラダ 茶わん蒸し	牛乳 牛肉 焼き豆腐 いか わかめ 鶏卵	こんにゃく 白菜 にんじん えのき たけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆 しいたけ	米飯 砂糖 砂糖	酒 みりん 醤油 和風ドレッシング 醤油	705 30.5 353 2.5	色々な卵料理を 知ろう 「茶わん蒸し」
10 (火)	ソフトめん 牛乳 ミートソース コロッケ アーモンドサラダ チョコタルト	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ スキミ ルク 鶏肉 豚肉 ハム 鶏卵	にんにく 生姜 たまねぎ にんじ ん トマトりんごペースト キャベツ きゅうり	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン アーモンド 小麦粉 マーガリン アーモン ド チョコレート	赤ワイン ナツメグ ウスターソー ス スープストック とりがらスープ ト マトケチャップ 塩 こしょう フィッ シュカルシウム フレンチドレッシング	1012 37.1 448 3.4	バレンタイン献立
12 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 野菜のごまレモンじょうゆ和 え えびしゅうまい	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ いか えび たら ほうたてエキス	にんにく 生姜 しいたけ にんじ ん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ レモン果汁	米飯 大豆油 砂糖 でんぶん ごま 油 ごま油 小麦粉	中華スープの素 酒 オイスターソー ス 麻婆豆腐の素 醤油 赤唐辛子 粉 フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	837 35.1 469 2.7	中華料理を味わおう
13 (金)	米飯 牛乳 田舎煮 即席漬け フライドナッツ コーヒースロップ	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 赤みそ 白菜 カシューナッツ 大豆油 コーヒースロップ	にんにく 生姜 大根 にんじん ご ぼう こんにゃく しいたけ 白菜	米飯 里芋 砂糖 ごま油 ごま カシューナッツ 大豆油 コーヒースロップ	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 塩 塩 塩	949 30.7 374 2.2	種実類を食べよう 「フライドナッツ」

## 2月 家庭配布献立表

中学		Aブロック		東部学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
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	調味料		
16 (月)	ロールパン背割 牛乳 セルフホットドック キャベツソテー ミネストローネ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン		パン 大豆油 砂糖 大豆油 マカロニ		799 33.8 443 4.3	パンにはさんで 食べよう 「セルフホットドック、 キャベツソテー」
17 (火)	米飯 牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ はるみ	牛乳 牛肉 チーズ スkimミルク ハヤシライス グリーンサラダ はるみ	にんにく 生姜 にんじん たまね ぎ マッシュルーム りんご ペー スト グリンピース レタス きゅうり キャベツ はるみ	米飯 大豆油 じゃがいも 生クリー ム マカロニ		783 25.4 361 2.6	
18 (水)	米飯 牛乳 さわらみりんしょうゆ焼き 筑前煮 のっぺい汁	牛乳 さわら 鶏肉 生揚げ 油揚げ 豆腐		米飯 ごま油 砂糖 里芋 でんぶ		742 33.7 478 2.0	
19 (木)	ミルク食パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ にんじんラベ さつまいものポタージュ 味付煮干し	牛乳 鶏肉 牛乳 スkimミルク 味付煮干し	にんじん どうもろこし レモン果 汁 たまねぎ	ミルクパン でんぶ 小麦粉 大豆油 アーモンド オリーブ油 砂糖 生クリーム		875 41.2 574 3.4	
20 (金)	さくらごはん 牛乳 厚焼卵 切干大根の煮物 なめこ汁 大福	牛乳 鶏卵 しらす あおさ 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤み そ 白いんげん豆 乳製品		さくらご飯 砂糖 砂糖 砂糖 もち粉		791 26.0 449 4.0	
24 (火)	米飯 牛乳 みそおでん ひじき入りおひたし キウイフルーツ	牛乳 豚肉 昆布 黒はんぺん さ つまあげ うずら卵 赤みそ いか ひじき キウイフルーツ	こんにゃく 大根 小松菜 にんじん キャベツ	米飯 じゃがいも 砂糖		710 25.5 371 2.1	体を温める料理を 食べよう 「みそおでん」
25 (水)	麦入り米飯 (5%) 牛乳 ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ スkimミルク ハム ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじ ん りんご ペースト キャベツ きゅうり 枝豆 どうも ろこし いちご果汁	麦ご飯 大豆油 じゃがいも 大豆油 小麦粉		902 32.1 448 2.8	
26 (木)	中華めん 牛乳 八宝めん 揚げぎょうざ 杏仁かん アーモンド入り味付煮干し	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 豚肉 杏仁寒天 アーモンド入り味付煮干し	生姜 にんにく いたけ いたけ のこ にんじん 白菜 根深ねぎ キャベツ たまねぎ 黄桃缶 みかん缶 バインアップ ル缶	中華めん 大豆油 砂糖 でんぶ ごま 油 大豆油 小麦粉		883 39.7 409 2.5	
27 (金)	米飯 牛乳 炒り鶏 おひたし さんまの生姜煮	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ さんま	ごぼう こんにゃく にんじん れん こん ほうれん草 キャベツ 生姜	米飯 大豆油 里芋 砂糖 ごま 油 砂糖		733 29.1 329 1.7	

家庭配付用献立表には、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（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。  
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆が混入する可能性があります。  
 ※ 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。  
 ※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。

※