

# 2月 家庭配布献立表



| 日<br>(曜)  | 献立                                                      | 小学校                       | Bブロック                              | 門屋学校給食センター              | 調味料                                                     | エネルギー (kcal)                      | 一口メモ                     |
|-----------|---------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
|           |                                                         | 主に体を作る                    | 主に体の調子を整える                         | 主にエネルギーになる              |                                                         | たんばく質 (g)<br>カルシウム (mg)<br>食塩 (g) |                          |
| 2<br>(月)  | 米飯<br>牛乳<br>大根のそぼろ煮<br>大豆といりこのボリボリ揚げ<br>みそけんちん汁         | たんばく質、無機質を多く含む            | カロテン、ビタミンCを多く含む                    | 炭水化物、脂質を多く含む            | 米飯                                                      | 692                               | 節分について知ろう                |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 32.6                              |                          |
|           |                                                         | 鶏肉 豚肉                     | しょうがにんにん しいたけ 大根 たまねぎ グリンピース       | 大豆油 砂糖 でんぷん             | 醤油 酒 みりん                                                | 488                               |                          |
|           |                                                         | 大豆 かえり煮干し                 |                                    | でんぷん 大豆油 砂糖 ごま          | 醤油 みりん                                                  | 2.3                               |                          |
|           |                                                         | 鶏肉 豆腐 みそ                  | ごぼう しめじ 小松菜                        | じゃがいも                   | かつおだし 酒 みりん 塩                                           |                                   |                          |
| 3<br>(火)  | うさぎ型パン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>野菜サラダ<br>ししゃものフライ            | うさぎ型パン                    |                                    | うさぎ型パン                  |                                                         | 749                               | 大豆について知ろう                |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 30.7                              |                          |
|           |                                                         | 豚肉 チーズ ひよこめ 大豆            | たまねぎ にんにん トマトピューレ                  | 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム      | 赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩                    | 409                               |                          |
|           |                                                         | 野菜サラダ                     | キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし             |                         | クリーミーコンドレッシング                                           | 2.8                               |                          |
|           |                                                         | ししゃも                      |                                    | 大豆油 パン粉 でんぷん 小麦粉        | 塩 こしょう                                                  |                                   |                          |
| 4<br>(水)  | 米飯<br>牛乳<br>田舎煮<br>野菜のからし和え<br>甘夏みかん缶<br>味付煮干し          | 米飯                        |                                    | 米飯                      |                                                         | 682                               | 甘夏みかんを食べよう               |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 27.6                              |                          |
|           |                                                         | 豚肉 生揚げ 昆布 みそ              | にんにくしょうが 大根 にんにん ごぼう こんにゃく しいたけ    | 里芋 砂糖 ごま油               | 醤油 かつおだし 塩 酒 みりん                                        | 388                               |                          |
|           |                                                         | いか                        | 白菜 ほうれん草                           |                         | 醤油 かつおだし 洋辛子粉                                           | 2.3                               |                          |
|           |                                                         | かたくちいわし                   | なつみかん                              | 砂糖                      |                                                         |                                   |                          |
| 5<br>(木)  | 米飯<br>牛乳<br>さばのみそ煮<br>ひじき入りおひたし<br>のっぺい汁                | 米飯                        |                                    | 米飯                      |                                                         | 622                               | さばのはたらきを知ろう              |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 24.4                              |                          |
|           |                                                         | さば みそ                     |                                    | 砂糖 でんぷん                 |                                                         | 365                               |                          |
|           |                                                         | ひじき                       | ほうれん草 キャベツ                         |                         | 醤油 かつおだし                                                | 1.8                               |                          |
|           |                                                         | 鶏肉 豆腐                     | にんにん 大根 ごぼう                        | 里芋 でんぷん                 | かつおだし 塩 醤油 フィッシュカルシウム                                   |                                   |                          |
| 6<br>(金)  | ソフトめん<br>牛乳<br>ハッシュドビーフソース<br>海藻サラダ<br>さつまいも入り蒸しパン      | ソフトめん                     |                                    | ソフトめん                   |                                                         | 728                               | ハッシュドビーフソースを味わおう         |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 30.1                              |                          |
|           |                                                         | 牛肉 チーズ スkimミルク            | にんにくしょうが たまねぎ にんにん グリンピース          | 大豆油 じゃがいも 生クリーム         | 赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック ウスターソース ハヤシルウ とんこつスープ | 346                               |                          |
|           |                                                         | いか 海藻ミックス                 | きゅうり キャベツ                          |                         | イタリアンドレッシング                                             | 3.2                               |                          |
|           |                                                         |                           |                                    | さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード        | 塩                                                       |                                   |                          |
| 9<br>(月)  | 米飯<br>牛乳<br>みそおでん<br>おひたし<br>洋梨缶                        | 米飯                        |                                    | 米飯                      |                                                         | 658                               | 体を温める料理「みそおでん」           |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 26.3                              |                          |
|           |                                                         | 豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 みそ | こんにゃく 大根                           | じゃがいも 砂糖                | かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム                                 | 405                               |                          |
|           |                                                         | 油揚げ                       | ほうれん草 キャベツ にんにん                    |                         | 醤油 かつおだし                                                | 2.3                               |                          |
|           |                                                         |                           | 洋梨                                 | 砂糖                      |                                                         |                                   |                          |
| 10<br>(火) | 米飯<br>牛乳<br>さけの塩焼き<br>うの花いり<br>みそ汁<br>ガトーショコラ           | 米飯                        |                                    | 米飯                      |                                                         | 705                               | 姿を変える大豆                  |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 28.4                              |                          |
|           |                                                         | さけ                        |                                    | 大豆油                     | 塩                                                       | 336                               |                          |
|           |                                                         | 鶏肉 油揚げ おから                | にんにん こんにゃく たけのこ 葉ねぎ                | 大豆油 砂糖                  | 酒 醤油 かつおだし                                              | 2.3                               |                          |
|           |                                                         | わかめ みそ                    | 小だいずもやし 白菜 小松菜 大根 しめじ              |                         | かつおだし                                                   |                                   |                          |
| 12<br>(木) | 食パン<br>牛乳<br>ホキ米粉お茶フライ<br>グリーンサラダ<br>白菜スープ<br>ブルーベリージャム | 食パン                       |                                    | パン                      |                                                         | 570                               | 緑茶のはたらきを知ろう              |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 24.1                              |                          |
|           |                                                         | ほき                        | 緑茶                                 | 大豆油 米粉 パン粉 でんぷん         | 塩 こしょう                                                  | 378                               |                          |
|           |                                                         |                           | きゅうり 枝豆 キャベツ                       |                         | フレンチドレッシング                                              | 2.3                               |                          |
|           |                                                         | 鶏肉 豆腐                     | にんにん 白菜 チンゲンサイ とうもろこし 根深ねぎ         | でんぷん                    | 塩 こしょう スープストック 醤油                                       |                                   |                          |
| 13<br>(金) | 麦入り米飯<br>牛乳<br>大豆カレー<br>茎わかめサラダ<br>はるみ                  | 麦入り米飯                     |                                    | 麦 米飯                    |                                                         | 704                               | わかめを食べよう                 |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 25.6                              |                          |
|           |                                                         | 牛肉 チーズ スkimミルク 大豆         | にんにくしょうが たまねぎ にんにん りんご             | 大豆油 じゃがいも               | 塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム        | 416                               |                          |
|           |                                                         | 茎わかめ                      | きゅうり キャベツ とうもろこし                   |                         | 和風ドレッシング                                                | 2.2                               |                          |
|           |                                                         | はるみ                       | はるみ                                |                         |                                                         |                                   |                          |
| 16<br>(月) | 米飯<br>牛乳<br>海鮮チヂミ<br>ナムル<br>キムチスープ                      | 米飯                        |                                    | 米飯                      |                                                         | 633                               | 韓国について知ろう                |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 22.8                              |                          |
|           |                                                         | いか                        | キャベツ にはら                           | 大豆油 小麦粉 米粉 コーンスターチ 植物油脂 | 塩 かつおだし                                                 | 346                               |                          |
|           |                                                         | ハム                        | ほうれん草 にんにん 小だいずもやし                 |                         | ナムルドレッシング                                               | 2.5                               |                          |
|           |                                                         | 豆腐 豚肉                     | たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ                | トック                     | 塩 とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう                             |                                   |                          |
| 17<br>(火) | 黒砂糖食パン<br>牛乳<br>えびカツ<br>ポイルドキャベツ<br>野菜のスープ煮             | 黒砂糖食パン                    |                                    | 黒砂糖パン                   |                                                         | 661                               | はさんで食べよう「えびカツ」           |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 27.5                              |                          |
|           |                                                         | えび 大豆粉                    |                                    | 大豆油 小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉     | 塩                                                       | 382                               |                          |
|           |                                                         |                           | キャベツ                               |                         | タルタルソース                                                 | 2.3                               |                          |
|           |                                                         | 鶏肉 ベーコン                   | にんにん たまねぎ 小松菜 チンゲンサイ 白菜 葉ねぎ        | じゃがいも                   | スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ                               |                                   |                          |
| 18<br>(水) | 米飯<br>牛乳<br>中華丼<br>リャンパン<br>煎茶あん入りクリーム大福                | 米飯                        |                                    | 米飯                      |                                                         | 627                               | ふるさと給食の日<br>静岡のお茶について知ろう |
|           |                                                         | 牛乳                        |                                    |                         |                                                         | 26.2                              |                          |
|           |                                                         | えび いか 豚肉 うずら卵             | しょうが にんにく たけのこ 白菜 にんにん チンゲンサイ きくらげ | 大豆油 ごま油 でんぷん            | 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム 醤油 とんこつスープ           | 361                               |                          |
|           |                                                         | ハム                        | レタス きゅうり                           | 春雨                      | 中華ドレッシング                                                | 2.3                               |                          |
|           |                                                         | 白いんげん豆 乳製品                | 緑茶                                 | 砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂 練乳      |                                                         |                                   |                          |



# 2月 家庭配布献立表



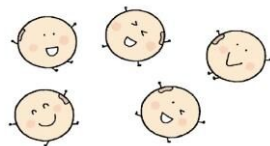
| 日<br>(曜)  | 献立                                                           | 小学校<br>主に体を作る                          | Bブロック<br>主に体の調子を整える                                                       | 門屋学校給食センター<br>主にエネルギーになる                           | 調味料                                                                 | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg)<br>食塩 (g) | 一口メモ                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|
| 19<br>(木) | 米飯<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>野菜の磯香和え<br>きのこのみそ汁<br>コーヒースロップ         | たんぱく質、無機質を多く含む                         | カロテン、ビタミンCを多く含む                                                           | 米飯                                                 |                                                                     | 683<br>25.6<br>387<br>2.3                         | きのこを食べよう               |
| 20<br>(金) | 米飯<br>牛乳<br>すきやき<br>しらすと青のり入り厚焼卵<br>野菜の酢の物                   | 牛乳<br>牛肉 焼き豆腐<br>鶏卵 しらす あおさ<br>ちくわ わかめ | にんじん ごんやく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ<br>きゅうり                                           | 米飯<br>砂糖<br>砂糖 植物油 どんぶり<br>砂糖                      | 酒 みりん 醤油<br>酢 みりん 塩<br>酢 塩                                          | 635<br>29.5<br>365<br>2.5                         | ふるさとの食材を味わおう           |
| 24<br>(火) | 中華めん<br>牛乳<br>みそラーメン<br>味付ゆで卵<br>コンベネーションサラダ<br>フルーツ杏仁プリン    | 牛乳<br>豚肉 なると みそ<br>鶏卵<br>ベーコン<br>豆乳    | しょうが にんにく チンゲンサイ もやし どうもろこし 根深ねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし<br>ももビュレー あんず果汁 | 中華めん<br>大豆油 砂糖<br>砂糖<br>水あめ                        | とりからスープ とんこつスープ 中華スープの素 スープストック 醤油 塩 酒 こしょう<br>醤油 塩 酢<br>シーザードレッシング | 648<br>27.6<br>409<br>3.0                         | ラーメンについて知ろう            |
| 25<br>(水) | さくらごはん<br>牛乳<br>しずまえかますの磯辺揚げ<br>野菜のごま和え (フェアトレード)<br>豚汁      | 牛乳<br>かます あおさ<br>豚肉 油揚げ 豆腐 みそ          | キャベツ ほうれん草 もやし<br>にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ                                        | 米飯<br>大豆油 小麦粉 パン粉<br>ごま 砂糖<br>じゃがいも                | 醤油 塩<br>塩 こしょう<br>醤油<br>かつおだし                                       | 749<br>29.1<br>393<br>3.1                         | さくらごはんを食べよう            |
| 26<br>(木) | 米飯<br>牛乳<br>生揚げの中華煮<br>大根サラダ<br>キウイフルーツ<br>ごま塩               | 牛乳<br>生揚げ 豚肉<br>まぐろ油漬<br>キウイフルーツ       | にんじん もやし 白菜 小松菜 しいたけ きくらげ<br>きゅうり 大根<br>キウイフルーツ                           | 米飯<br>大豆油 砂糖 どんぶり<br>和風たまねぎドレッシング<br>ごま どんぶり<br>パン | 醤油 中華スープの素 オイスターソース<br>ごま 塩<br>塩                                    | 631<br>25.1<br>355<br>1.4                         | ビタミンCをとろう<br>「キウイフルーツ」 |
| 27<br>(金) | 食パン<br>牛乳<br>チキンのマスタードソース<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ<br>苺ジャム&マーガリン | 牛乳<br>鶏肉 大豆<br>鶏肉<br>鶏肉                | どうもろこし きゅうり<br>にんじん たまねぎ キャベツ トマト<br>いちご                                  | 米飯<br>粒マスタード 塩 こしょう<br>こしょう<br>マカロニ<br>マーガリン 砂糖    | とりからスープ スープストック 塩 こしょう<br>フィッシュカルシウム                                | 658<br>24.8<br>345<br>2.8                         | パンを食べよう                |

## 目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちを持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気に関心を持ちましょう。

## 大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

※製造過程で混入する可能性があるもの

### 【米】

- ① 賤機南小・井宮北小⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※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。

※給食費は全て食材料費に使われています。

※給食では有機栽培の大根を使用することがあります。

### 【パン】

- ① 番町小・新通小 ⇒ 卵、ごま、大豆、りんご等
- ② 賤機南小・井宮北小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ③ ①・②以外の学校 ⇒ くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチン等

### 【めん】

卵、そば



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

