

# 2月

## 家庭配付用献立表

◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

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	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター	調味料	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
2 (月)	米飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 すまし汁	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			
		牛乳		米飯		630	節分 2月3日は節分です。豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。
		いわし	梅	水あめ 砂糖	醤油 みりん	25.8	
		昆布 大豆 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし	559	
		豆腐 わかめ	えのきたけ 小松菜 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油	2.4	
3 (火)	うどん 牛乳 唐しみそあんかけ 野菜の磯香和え 蒸しパン			うどん		696	のりの風味を 楽しもう 「野菜の磯香和え」
		牛乳				29.6	
		豚肉 高野豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	酒 麻婆豆腐の素 中華スープ の素 フィッシュカルシウム オイ スター ソース 醤油 赤唐辛子	414	
		ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし	2.8	
				さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	塩 イースト		
4 (水)	米飯 牛乳 鶏肉のみそからめ カラフル和え せんべい汁			米飯		755	せんべい汁 せんべい汁は、青森県の郷土料理です。せんべいは、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたもので、冷害が多く米がよくとれなかった地域の貴重な保存食でした。
		牛乳				31.5	
		鶏肉 赤みそ		小麦粉 でんぶん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん	371	
			キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩	2.2	
		豚肉 油揚げ 豆腐	しいたけ しめじ にんじん 大根 葉ねぎ	大豆油 汁用せんべい	かつおだし 醤油 塩		
5 (木)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜のレモンじょうゆ和え イカ入りよせ焼き お茶クリーム大福			米飯		666	大根 今日の大根のそぼろ煮は、有機農業で作られた大根を使っています。大根には、ジアスター ゼ や オキシダーゼ、カタラーゼなどの消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。
		牛乳				26.9	
		鶏肉 生揚げ	大根 グリンピース たけのこ にんじん しいたけ	でんぶん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 みりん 醤油	340	
			ほうれん草 キャベツ レモン 果汁		醤油 かつおだし	2.0	
		たらいか あおさ	キャベツ とうもろこし	でんぶん 大豆油	塩 こしょう		
6 (金)	ミルク食パン(減量) 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 大根サラダ フルーツよせ ブルーベリージャム			乳製品 練乳	砂糖 白いんげん豆 もち 粉 上新粉 水あめ		大豆とウインナーの トマト煮を 食べよう
		牛乳					
		ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スープストック ウスター ソース 塩 こしょう 赤 ワイン 和風ドレッシング	371	
		まぐろ油漬	きゅうり 大根			3.3	
9 (月)	米飯 牛乳 ししゃものフライ ほうれん草とコーンのサラダ 豚汁 ひじき入りふりかけ			豆乳加工食品	パインアップル みかん 黄桃		ししゃも ししゃもは本来、北海道でしかとれない魚です。しかし、現在は環境の変化などにより漁獲量が減り、流通している多くは輸入産のカラフトししゃもです。骨ごと食べられるので、カルシウムを多く含みます。
		牛乳					
		ししゃも					
					パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油		
10 (火)	米飯 牛乳 さばのてり焼き ひじきの炒め煮 飛鳥汁						奈良県の郷土料理 「飛鳥汁」 を食べよう
		牛乳					
		さば	生姜				
		豚肉 ひじき 油揚げ	とうもろこし こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし	340	
		鶏肉 焼き豆腐 赤みそ	ごぼう ほうれんこん にんじん 生 麦みそ 牛乳		かつおだし	2.2	
12 (木)	マーガリン入りロールパン (減量) 牛乳 オムレツ 野菜サラダ ソパ・デ・アホ チョコタルト						ソパ・デ・アホ スペイン語で、「ソパ」はスープ、「アホ」とはにんにくのことです「ソパ・デ・アホ」は、にんにくのスープを意味しています。ソパ・デ・アホはスペインの内陸部カスティーリヤ地方の伝統的なスープです。
		牛乳					
		鶏卵					
			小松菜 とうもろこし 枝豆 きゅうり		和風たまねぎドレッシング		
		鶏肉	にんにくたまねぎ にんじん キャベツ	オリーブ油 じゃがいも パン粉	塩 パプリカ粉 コンソメスープ の素 こしょう とりがらスープ	2.7	
13 (金)	米飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ パインアップル缶 コーヒーシロップ			鶏卵 乳製品	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコレート ココア アーモンド		ハヤシライス ハヤシライスは、西洋料理のイメージがありますが、明治時代に日本で誕生した洋食です。名前の由来には諸説あります。
		牛乳					
		牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ りんごペーストトマト ピューレ グリンピース	大豆油 生クリーム	赤ワイン スープストック 塩 こ しょう チャツネ ウスター ソース ハヤシルウ 米粉 ハヤシルウ と んこつスープ フィッシュカルシ ウム	677	
		海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	青じそドレッシング	23.1	
			パインアップル	砂糖		396	
				コーヒーシロップ		2.9	

小学校		Bブロック		丸子学校給食センター		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)	米飯 牛乳 ルーロー飯 汁ビーフン ももまん	牛乳		米飯		710 29.3 360 2.0	チングンサイ チングンサイは、カルシウム を多く含みほうれん草の約2 倍と非常に多いのが特徴で す。静岡県の西部地方で多く 生産されています。
		豚肉 うずら卵 生揚げ	生姜 根深ねぎ たけのこし いたけ	大豆油 ごま油 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油		
		鶏肉	チングンサイにらもやしき くらげ どうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぶん	中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム		
		小豆		小麦粉 砂糖	塩 イースト		
				米飯			
17 (火)	米飯 牛乳 吉野煮 野菜のごま和え 納豆	牛乳				685 27.4 432 1.7	フェアトレード フェアトレードとは、発展途 上国で生産された原材料 または製品を適正な価格 で売買し、生産者の生活 改善と自立を目指す貿易 の仕組みのことです。今日 のごま和えのごまは、フェア トレードのものを使用して います
		豚肉 生揚げ	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤 油		
		ちくわ	キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	醤油		
		納豆			たれ		
				中華めん			
18 (水)	中華めん 牛乳 醤油ラーメン 味付ゆで卵 中華サラダ ミックスナッツ	牛乳				627 30.8 382 3.4	627 30.8 382 3.4
		豚肉 わかめ なると	根深ねぎ 生姜 にんにくメ ンマ チングンサイ にんじん	でんぶん	とんこつスープ 中華スープの 素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう		
		鶏卵		砂糖	醤油 塩 かつおエキス		
		ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま 砂糖 ごま油	酢 塩		
		そらまめ ひよこ豆		アーモンド 植物油脂	塩		
19 (木)	さくらごはん 牛乳 黒半ペんのチーズフライ 梅とじやこのサラダ 静岡の実だくさん汁	牛乳	太字は県内産です	さくらご飯		710 26.5 419 3.5	さくらごはん さくらごはんは、醤油などの 調味料のみで作られる炊き 込みご飯です。県内の西部 地方では家庭で作られるな じみ深い味です。
		黒半ペん チーズ		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩 こしょう		
		ちりめん干し	レタス 大根 黄ピーマン れ んこん		酒 カリカリ梅		
		油揚げ 豚肉 豆腐 白 みそ 赤みそ	にんじん こんにゃく 小松 菜 しめじ 葉ねぎ	玄米団子	かつおだし ふるさと給食		
20 (金)	米飯 牛乳 豚丼 即席漬け けんちん汁 エクレア	牛乳		米飯		774 29.6 463 2.1	ビタミンB1 ビタミンB1は、糖質をエネ ルギーに変える働きがあり 「疲労回復ビタミン」とも呼 ばれています。不足すると、 疲労感や集中力の低下、脚 気という病気になることもあります。ビタミンB1は豚肉に たくさん含まれています。
		豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃ く	砂糖	酒 醤油 みりん		
		塩昆布	白菜	ごま			
		鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう しいたけ ほうれん草 大根 根深ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
		鶏卵 練乳		小麦粉 チョコレート 砂糖	洋酒 塩		
24 (火)	ナン(減量) 牛乳 ドライカレー グリーンサラダ はるみ	牛乳		ナン		676 27.5 327 2.2	はるみ はるみは、清見とほんかん を交配してできた、静岡生 まれのミカンです。甘味が 強く酸味が控えめで、プチ プチとした食感とさわやか な香りが特徴です。
		豚肉 牛肉	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ トマト グリンピース り んごペースト	大豆油	ウスター ソース 赤ワイン チヤツ ネ コンソメスープの素 ナツメツ グ カレー粉 塩 こしょう		
			キャベツ きゅうり どうもろこ し	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
			はるみ				
25 (水)	米飯 牛乳 たらのフライ 野菜のアーモンド和え チングン菜入りスープ	牛乳		米飯		644 24.1 358 1.4	旬の魚を食べよう 「たら(鰈)」
		たら		パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
			キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
		鶏肉	にんじん 白菜 チングンサイ 根深ねぎ どうもろこし		中華スープの素 塩 こしょう 醤 油 フィッシュカルシウム		
26 (木)	米飯 牛乳 八宝菜 こんにゃくサラダ しゅうまい	牛乳		米飯		654 26.2 333 2.2	野菜たっぷり 「八宝菜」 を食べよう
		豚肉 いか うずら卵	生姜 にんにく にんじん たけ のこ きくらげ 白菜 チングン サイ	大豆油 ごま油 でんぶん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こ しょう オイスター ソース		
		海藻ミックス	サラダ こんにゃく ほうれん草 キャベツ		中華塩味ドレッシング		
		豚肉 鶏肉 たら 大豆粉	たまねぎ	でんぶん 砂糖 小麦粉	醤油 塩 香辛料		
27 (金)	米飯 牛乳 ちらしずし 錦糸卵 静岡汁 ひなまつりゼリー	牛乳		米飯		695 22.1 463 3.4	ひな祭り ひしもちは、「緑・白・桃」の3 色のもちを重ねたものが定 番です。これは雪の下から 新芽が芽吹き桃の花が咲く という、春の様子を表現して います。今日はそれをイメー ジした3色のゼリーです。
		油揚げ	かんぴょう たけのこ にんじ ん しいたけ	砂糖	醤油 みりん 合せ酢		
		鶏卵		砂糖 でんぶん 植物油	酢 塩		
		鶏肉 青のりボール 豆 腐	白菜 小松菜 根深ねぎ えの きたけ しめじ		かつおだし 酒 醤油 塩		
		豆乳クリーム 寒天	いちごりんご	水あめ 砂糖			

かんくんと  
おいしく 静岡  
いただきます!



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、給食レシ  
ピを掲載しています。



- 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われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しま  
しょう。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉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。
- パンの製造過程で、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・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。