

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

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		
2 (月)	米飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 すまし汁	牛乳 いわし 昆布 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ	梅 ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ えのきたけ 小松菜 葉ねぎ	米飯 水あめ 砂糖 砂糖 かつおだし 塩 薄口醤油	<div>節分献立</div> <div>醤油 みりん 醤油 みりん かつおだし</div> <div></div>	630 25.8 559 2.4	<div>節分</div> <div>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。</div>
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	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ ちくわ のり	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 キャベツ ほうれん草	うどん 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	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 醤油 かつおだし 塩 イースト	696 29.6 414 2.8	<div>のりの風味を 楽しもう 「野菜の磯香和え」</div>
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	牛乳 鶏肉 赤みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	キャベツ きゅうり しいたけ しめじ にんじん 大 根 葉ねぎ	米飯 小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド ごま 大豆油 汁用せんべい	醤油 酒 みりん ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩 かつおだし 醤油 塩	755 31.5 371 2.2	<div>せんべい汁</div> <div>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。</div>
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	牛乳 鶏肉 生揚げ たら いか あおさ 乳製品 練乳	大根 グリンピース たけのこ にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ レモン 果汁 キャベツ とうもろこし 緑茶	米飯 でんぷん 砂糖 大豆油 でんぷん 大豆油 砂糖 白いんげん豆 もち 粉 上新粉 水あめ	かつおだし 酒 みりん 醤油 醤油 かつおだし 塩 こしょう	666 26.9 340 2.0	<div>大根</div> <div>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。</div> <div>環境おうえん給食</div>
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	牛乳 ウインナー 大豆 チーズ まぐろ油漬 豆乳加工食品	たまねぎ にんじん トマトジュース きゅうり 大根 パインアップル みかん 黄桃	ミルクパン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム 砂糖 ブルーベリージャム	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	710 26.5 371 3.3	<div>大豆とウインナーの トマト煮を 食べよう</div>
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	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 白み そ 赤みそ	ほうれん草 とうもろこし キャ ベツ にんじん 大根 ごぼう 根深 ねぎ	米飯 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油 里芋	塩 こしょう クリーミーコーンドレッシング かつおだし ひじき入りふりかけ	702 24.5 516 2.1	<div>ししゃも</div> <div>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。</div>
10 (火)	米飯 牛乳 さばのてり焼き ひじきの炒め煮 飛鳥汁	牛乳 さば 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐 赤みそ 麦みそ 牛乳	生姜 とうもろこし こんにゃく ごぼう れんこん にんじん 生 姜 しいたけ 白菜 葉ねぎ	米飯 大豆油 大豆油 砂糖 かつおだし	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし かつおだし	756 29.8 340 2.2	<div>奈良県の郷土料理 「飛鳥汁」 を食べよう</div>
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	牛乳 鶏卵 鶏肉 鶏卵 乳製品	小松菜 とうもろこし 枝豆 きゅうり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	マーガリンパン 砂糖 でんぷん なたね油 大豆油 オリーブ油 じゃがいも パ ン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン チョコレート ココア アー モンド	酢 塩 和風たまねぎドレッシング 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 塩	750 25.8 340 2.7	<div>ソパ・デ・アホ</div> <div>スペイン語で、「ソパ」は スープ、「アホ」とはにんに くのこと。「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 ティーリャ地方の伝統的な スープです。</div>
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	牛乳 牛肉 チーズ スkimミル ク 海藻ミックス	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 きゅうり キャベツ パインアップル	米飯 大豆油 生クリーム ごま 砂糖 コーヒーシロップ	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 青じそドレッシング	677 23.1 396 2.9	<div>ハヤシライス</div> <div>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、ハッシュドビーフがな まったという説や、はやしさん という人が考えたからなど があります。</div>

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			米飯		710 29.3 360 2.0	チンゲンサイ チンゲンサイは、カルシウムを多く含むほうれん草の約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。
	牛乳	牛乳					
	ルーロー飯	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		
	汁ビーフン	鶏肉	チンゲンサイ にら もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぷん	中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム		
	ももまん	小豆		小麦粉 砂糖	塩 イースト		
17 (火)	米飯			米飯		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い、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
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	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 でんぷん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油		
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	醤油		
	納豆	納豆			たれ		
18 (水)	中華めん			中華めん		627 30.8 382 3.4	
	牛乳	牛乳					
	醤油ラーメン	豚肉 わかめ なると	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ にんじん	でんぷん	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		
	味付ゆで卵	鶏卵		砂糖	醤油 塩 かつおエクス		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま 砂糖 ごま油	酢 塩		
19 (木)	ミックスナッツ	そらまめ ひよこ豆		アーモンド 植物油脂	塩		
	さくらごはん		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。
	牛乳	牛乳					
	黒半ペンのチーズフライ	黒はんぺん チーズ		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩 こしょう		
	梅とじゃこのサラダ	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		
	静岡の実だくさん汁	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		
20 (金)	米飯			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。
	牛乳	牛乳					
	豚丼	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく	砂糖	酒 醤油 みりん		
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	けんちん汁	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		
24 (火)	エクレア	鶏卵 練乳		小麦粉 チョコレート 砂糖	洋酒 塩		
	ナン(減量)			ナン		676 27.5 327 2.2	はるみ はるみは、清見とぼ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。
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	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 チャツネ コンソメスープの素 ナツメグ カレー粉 塩 こしょう		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	はるみ		はるみ				
25 (水)	米飯			米飯		644 24.1 358 1.4	旬の魚を食べよう「たら(鱈)」
	牛乳	牛乳					
	たらのフライ	たら		パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	チンゲン菜入りスープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ とうもろこし		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			米飯		654 26.2 333 2.2	野菜たっぷり「八宝菜」を食べよう
	牛乳	牛乳					
	八宝菜	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 チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぷん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース		
	こんにゃくサラダ	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		
	しゅうまい	豚肉 鶏肉 たら 大豆粉	たまねぎ	でんぷん 砂糖 小麦粉	醤油 塩 香辛料		
27 (金)	米飯			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。
	牛乳	牛乳					
	油揚げ	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		
	ちらしずし	鶏卵		砂糖 でんぷん 植物油	酢 塩		
	錦糸卵	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		
ひなまつりゼリー		豆乳クリーム 寒天	いちご りんご	水あめ 砂糖			



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。



ひな祭り献立