

2月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ：感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

令和7年度

静岡市立清水三保第二小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムエネルギーたんぱく質カルシウムエネルギーたんぱく質カルシウム	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
2日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	603kcal 25.4g 18.9g 400mg 1.7g	焼き豆腐 豆腐を焼いたものです。豆腐は大豆から作られます。たんぱく質を多く含みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく うすらたまご	もやし たけのこ しいたけ ちんげんさい	あぶら さとう でんぶん		
	パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	マロニー ごま ごまあぶら さとう		
3日(火)	さといもごはん			こめ もちごめ さといも ごま	634kcal 26.8g 19.6g 598mg 2.7g	福豆 豆まきに使う福豆は、大豆を炒って作ったものです。大豆は、肉に負けないほどたんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれている食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし	ばいにく	さとう		
	きりほしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこんきりほし にんじん	さとう あぶら		
	きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ			
	ふくまめ	だいず あおさ		もちごめ さとう		
4日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	580kcal 22.7g 17.0g 315mg 2.0g	かぶ 「かぶ」の白い部分は“根”の部分です。葉も食べることができます。ポトフには「かぶ」の葉も使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	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				
	かぶのあますづけ		こかぶ きゅうり	さとう		
5日(木)	マーガリンパン			マーガリンパン	644kcal 28.1g 25.1g 500mg 2.4g	わかめ わかめは「海の野菜」とも言われ、ビタミンやミネラルが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうやしそば	ぶたにく いか おでんこ	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん 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				
6日(金)	しょくパン			しょくパン	589kcal 25.4g 21.1g 317mg 2.5g	野菜をたべよう！ 白菜と肉団子のスープにはたくさんの野菜が使われています。野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。
	いちごジャム		いちご	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	サーモンフライ	さけ		パンこ あぶら		
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ たけのこ はくさい ねぶかねぎ	さとう		
9日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	609kcal 27.2g 20.1g 399mg 1.6g	ナムル ナムルは、野菜を使った韓国の家庭料理です。今日はほうれんそう、人参、もやしを使いました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
10日						

日曜日	こんだて	おもなざいりようとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムエネルギーたんぱく質カルシウム	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
17日(火)	ロールパン			ロールパン	620kcal 27.4g 21.3g 577mg 2.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトいため	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	こかぶ にんじん			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
18日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	600kcal 22.8g 13.8g 362mg 2.1g	練り製品 みそおでんに入っている、ちくわ、黒はんぺん、さつま揚げは、練り製品です。鮮度が落ちやすい魚を長く保存できるように知恵と工夫で作られた食べ物です。
	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	さとう じゃがいも		
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
	ネーブル		ネーブル			
19日(木)	むぎごはん			こめ むぎ	574kcal 28.7g 16.5g 348mg 1.9g	さわら(鰯) さわらは、体長1メートルほどの大きさになる大型の海水魚です。漢字は魚偏に春で「鰯」と書きますが、産卵前の冬の鰯がおいしいと言われています。成長につれて名前が変わる「出世魚」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 みそ	しょうが	さとう		
	おひたし		キャベツ もやし ほうれんそう			
	ゆばのすましじる	とうふ ゆば	にんじん はねぎ			
	こんぶだいず	だいず こんぶ		さとう		
20日(金)	りんごパン			りんごパン	658kcal 22.2g 26.3g 351mg 2.3g	
	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	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	じゃがいも あぶら		
	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		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ パター		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
24日(火)	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ しらたき ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	659kcal 26.3g 15.0g 315mg 2.1g	けんちん汁 けんちん汁にはごぼう、人参、大根などが使われています。これらの土の中に埋まった部分を食べる野菜を「根菜」と言います。
	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	さといも ごまあぶら		
	だいやき	あずき		さとう こむぎこ こめこ		
25日(水)	くろさとうパン			くろさとうパン	578kcal 22.5g 21.8g 384mg 2.1g	有機農業ってなに？ 有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性などを守ることに繋がります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	あぶら じゃがいも こむぎこ パター		
	ほうれんそうとだいずのサラダ	だいず				