

2月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 18回)



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」

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			えいようりょう 栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくち 一口メモ
		あか	みどり	きいろ		
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
2月	むぎごはん			こめ むぎ	609 kcal 21.3 g 15.5 g 296 mg 1.2 g	五目きんぴらは、きんぴらにフライドポテトを入れて仕上げます。ポテトが野菜から出た汁を吸ってまとまった仕上がりになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん とうがらし	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら		
	かぶのあまづつけ		かぶ かぶのはっぱ きゅうり	さとう		
	おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	ちゃ	もちこ じょうしんこ さとう みずあめ れんにゅう		
3火	さといもごはん			こめ もちこめ さといも ごま	581 kcal 25.7 g 19.0 g 486 mg 2.9 g	2月3日は節分 鬼はいわしのにおいが苦手だそうです。そのため節分にはいわしを飾る文化ができました。みんなの心の中にいる鬼はどんな鬼？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし かつおぶし	うめ	さとう みずあめ		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ まぐろ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら		
	きのこのみそしる	わかめ 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				
4水	こくとうパン			こくとうパン	596 kcal 26.1 g 20.6 g 325 mg 2.4 g	食べた後は菌みがきをしていますか？小学生のうちは、子どもの歯から大人の歯に生え変わる時期。一生使う大人の歯を大切にしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マンダイのミックスソースあえ	マンダイ だいず みそ		でんぶん あぶら さとう		
	パインサラダ		きゅうり きゃべつ パイナップル	さとう あぶら		
	はるさめスープ		もやし たまねぎ テンゲンサイ にんじん	はるさめ		
5木	むぎごはん			こめ むぎ	573 kcal 25.7 g 18.7 g 393 mg 1.8 g	今日のナムルの手作りドレッシングはにんにくを入れました。香りを楽しみながら食べて下さい。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	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 トウバンジャン	ごまあぶら さとう でんぶん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし にんにく とうがらし	さとう あぶら ごま		
6金	マーガリンパン			マーガリンパン	651 kcal 21.1 g 27.9 g 364 mg 2.6 g	チャウダーは、牛乳仕立てのスープのことで、中に入る材料によって、クラム(貝)チャウダー、コーンチャウダー、ポテトチャウダーと料理名が変わります。
	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		
	はなやさいのサラダ		きゃべつ カリフラワー ブロッコリー	コーンクリームドレッシング		
	クラムチャウダー	あさり 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 バター		
	ももゼリー		もも	さとう		
9月	げんまいいりパン			げんまいいりパン	586 kcal 23.5 g 19.5 g 359 mg 2.6 g	やきそばには、いかが入っています。よくかんで食べられるように、かみごたえのある食品を入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく あおのり いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら ごま		
	フルーツポンチ		パイナップル もも りんご みかん	サイダー さとう		
	チーズ	チーズ				
10火 ふるさと給食の日	むぎごはん			こめ むぎ	567 kcal 23.9 g 15.4 g 356 mg 2.1 g	今日のおでんの中にある黒はんぺん、ちくわ、さつま揚げ、みそは静岡県で作られたものを使っています。
	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 くらはんぺん ちくわ さつま揚げ みそ	にんじん だいこん こんにやく しょうが	さとう じゃがいも		
	くきわかめのおひたし	くきわかめ	ほうれんそう きゃべつ			
12木	りんごパン			りんごパン	650 kcal 22.8 g 26.7 g 338 mg 1.9 g	食事の前にはきちんと手洗い。食中毒や病気を防ぐために一番大切なのは、「手洗い」です。自分の体を守るためにしっかり手洗いをしよう。
	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 とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	あぶら じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム		
	ほうれんそうとだいずのサラダ	だいず	ほうれんそう コーン きゃべつ	コールスロードレッシング		
	プリン	とうにゅう		さとう みずあめ		
13金	こめこいりパン			こめこいりパン	667 kcal 30.9 g 24.9 g 382 mg 2.0 g	2月14日はバレンタインデー 今日のデザートはハートの形をしたカップに入りたいちご味のプリンです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら なまクリーム さとう		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゃべつ コーン	コーンクリームドレッシング		
	いちごのデザート	とうにゅう	いちご	さとう		

ふじっぴー給食の日

2月23日は「富士山の日」です。
富士山の日に合わせて、静岡県の小中学校で「ふじっぴー給食」を実施します。
ふじっぴー給食は、静岡県で多く生産されている食品を給食に使う日です。

ふじっぴーは、静岡県の
マスコットキャラクターです



©静岡県

16	月	むぎごはん			こめ むぎ	616 kcal 24.8 g 22.9 g 318 mg 1.7 g	ふじっぴー給食①さば 今日の給食のさばは ノルウェー産のさばで すが、静岡県でもさば が水揚げされていま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのみっかびみかんに	さば	みかん	さとう		
		おひたし		きやべつ もやし こまつな			
		みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ しめじ えのき ねぶかねぎ			
17	火	えびかつバーガー (げんまいいりパン)			げんまいいりパン	566 kcal 24.2 g 21.3 g 319 mg 2.3 g	ふじっぴー給食②レタ ス 静岡県内では、吉田 町や牧之原市、島田 市で多く作られていま す。
		(えびかつ)	えび だいず		こむぎこ でんぶん さとう ばんこ あぶら		
		(きやべつ・ソース)		きやべつ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		レタスとたまごのスープ	たまご	レタス トマト たまねぎ	でんぶん		
		静岡県産いちごのムース	とうにゅう	いちご	さとう でんぶん あぶら みずあめ		
18	水	むぎごはん			こめ むぎ	571 kcal 27.9 g 15.8 g 289 mg 1.6 g	ふじっぴー給食③か つお 静岡県内でかつおの 水あげが一番多い港 は「焼津漁港」です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かつおのあげに	かつお	しょうが	でんぶん あぶら さとう		
		はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり	ごま		
		けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにやく ねぶかねぎ			

☆卒業おめでとう！！ 6年生 リクエストこんだて☆

もうすぐ興津小を卒業する6年生に「もう一度食べたい！興津小の給食」のアンケートをとりました。
2・3月に各クラスのリクエストメニューを作ります。初回は6の2のメニューです。

19	木	みそラーメン(ちゅうかめん)			ちゅうかめん	573 kcal 25.5 g 17.3 g 284 mg 3.5 g	☆卒業おめでとう☆ 6の2 リクエストこんだて
		(スープ)	やきぶた なたと みそ	メンマ ねぶかねぎ にんにく トウバンジャン しょうが	バター あぶら ごまあぶら さとう		
		(ラーメンの具)	ぶたにく	もやし チンゲンサイ にんじん コーン			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あげぎょうざ	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でんぶん さとう こむぎこ あぶら		
6の2 リクエスト		れいとうパイナップル		パイナップル	さとう		
20	金	カレーライス(むぎごはん)			こめ むぎ	614 kcal 24.0 g 15.5 g 419 mg 1.9 g	ふじっぴー給食④チン ゲンサイ 静岡県内で一番最初 にチンゲンサイの栽培 を始めたのは、磐田市 です。
		(カレー)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	カレールウ じゃがいも あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ コーン	あぶら		
		のむヨーグルト(マスカット)	のむヨーグルト	マスカット			
24	火	ぶたどん(むぎごはん)			こめ むぎ	670 kcal 27.0 g 20.6 g 295 mg 1.9 g	豚丼やカレーなど、ご はん具をにかけて食 べる料理は、かむ回 数が少なくなりがちで す。1口で30回かむこ とを目標にしよう。
		(ぶたどんの具)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく ねぶかねぎ	さとう あぶら		
		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		
		チョコクレープ	とうにゅう だいず		あぶら さとう こめこ みずあめ チョコ		
25	水	しよくパン			しよくパン	600 kcal 25.3 g 24.4 g 316 mg 2.7 g	グリーンポテトは、ゆ でたじゃがいもに青の りをふりかけて作りま す。青のりの香ばしい 香りを楽しみながら食 べて下さい。
		いちご&マーガリン			いちご&マーガリン		
		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	にくだんご(とりにく、ぶたにく、だ いず)	にんじん しいたけ たけのこ はくさい ねぶかねぎ (たまねぎ、しょうが、にんにく)			
26	木	むぎごはん			こめ むぎ	686 kcal 24.3 g 3.6 g 322 mg 1.8 g	ふるさと給食の日 「ターサイ」 静岡県はターサイの 生産量全国1位です。 ターサイってどんな形 をしている野菜かな？ 調べてみよう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ		
		ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい ターサイ	でんぶん あぶら		
		にらたまごスープ	たまご	にら しめじ たまねぎ	でんぶん		
		おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ	さとう あぶら		
27	金	げんまいいりパン			げんまいいりパン	611 kcal 28.1 g 20.2 g 328 mg 2.6 g	旬の食べ物「かぶ」 スープや漬物、みそ 汁、煮物など、いろい ろな料理に活用できま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにくのトマトいため(マカロニ)	ぎゅうにく	たまねぎ トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
		かぶのスープ	ベーコン	かぶ かぶのはっぱ にんじん			
		はるみ		はるみ			

- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。

○ 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。

○ 給食費は全て食材料費に使用しています。

○ 学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

○ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。

○ 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・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
- 注意

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

☆ふじっぴー給食の日☆

県内の小中学校では、2月23日（富士山の日）に合わせて「ふじっぴー給食の日」を実施しています。
ふじっぴー給食とは、静岡県内で生産されている食品の中からテーマ食材を決め
その食品を使った給食をみんなで食べることで、子どもたちが地場産物に親しみを持てるようにする取り組みです。

ふじっぴーは
静岡県のマスコットキャラクターです



©静岡県

さば

静岡県でさばがとれる量は
全国で何位でしょう？

- ①1位 ②6位 ③10位



レタス

おいしいレタスは、
芯がどれくらいの
大きさのものでしょう？

- ①1円玉くらい
②10円玉くらい
③500円玉くらい



かつお

かつおは生まれてから1年で
どれくらいの大きさに
なるでしょうか？

（生まれたばかりのかつおは5mmくらい）

- ①15cm ②25cm ③45cm



チンゲンサイ

静岡県で作られている
チンゲンサイの量は
全国で何位でしょう？

- ①1位 ②2位 ③3位



©静岡県

クイズのこたえは・・・
自分で調べてみる または
興津小学校中校舎1階 給食の掲示板にて！！