

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			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塞性当量 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					
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 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			
	かぶのあまずづけ		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 もちごめ 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	だいす					
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	食べた後は歯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 だいす みそ		でんぶん あぶら さとう			
	パインサラダ		きゅうり きゅべつ バイナップル	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					
	マーポー豆腐	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 トウバンジヤン	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す。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		きゅべつ カリフラワー ブロッcoli	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	げんまいりパン				げんまいりパン	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 きゅべつ	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	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			
	くきわかめのおひたし	くきわかめ	ほうれんそう きゅべつ				
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と手洗いをしよう。
	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coli	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すのサラダ	だいす	ほうれんそう コーン きゅべつ	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 だいす	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coliサラダ		ブロッcoli きゅべつ 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			
		さばのみつかびみかんに	さば	みかん		
		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)			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、島本市で多く作られています。
		(えびかつ)	えび だいす			
		(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		
		静岡県産いちごのムース	とうにゅう	いちご		
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		
		はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり		
		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 こんにゃく 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 なると みそ	メンマ ねぶかねぎ にんにく トウバンシャン しょうが		
		(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 だいす	キャベツ たまねぎ にら しょうが		
		れいとうパイナップル		パイナップル		
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チングエンサイ 静岡県内で一番最初にチングエ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		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チングエンサイのソテー		チングエンサイ コーン		
		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、ごはんに具をかけて食べる料理は、かむ回数が少くなりがちです。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 こんにゃく ねぶかねぎ		
		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		
		チョコクレープ	とうにゅう だいす			
25	水	しょくパン		しょくパン	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			
		グリーンポテト	あおのり			
		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、だいす)	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 だいす	たまねぎ しょうが		
		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		
		にらたまごスープ	たまご	にら しめじ たまねぎ		
		おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん		
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イタめ(マカロニ)	ぎゅうにく	たまねぎ トマト		
		かぶのスープ	ペーコン	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ます。

○ 表記されている栄養価値は小学校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。

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



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



©静岡県

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

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



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



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！！