

令和7年度

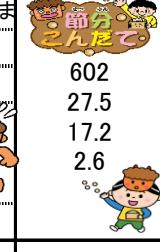
2月 こんだてひょう



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

静岡市立清水辻小学校

3・4年生

| 日 | 曜日 | こ ん だ て | おもなざいりようと体の中でのはたらき | | | エネルギー kcal たんぱく質 g しあわせ g 食塩相当量 g | お知らせ |
|----|----|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|
| | | | あ か | み ど り | き い ろ | | |
| | | | からだをつくる | からだのちょうしをととのえる | ねつやちからのもとになる | | |
| 2 | 月 | マーガリンパン | | | パン マーガリン | 572 24.2 22.7 2.6 | 手洗いうがいをしっかりしよう  |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | やきそば | ぶたにく いか | キャベツ もやし にんじん たまねぎ しょうが えのきだけ はくさい ねぶかねぎ | めん あぶら こむぎこ ごまあぶら でん ぶん さとう | | |
| | | ワンタンスープ | ぶたにく たまご | | | | |
| 3 | 火 | さといもごはん | | | こめ もちごめ さといも ごま | 602 27.5 17.2 2.6 | 節分 2月3日は節分です。節分飾りにも使われるいわしと大豆は、飾るだけではなく、食べることで、「体の中にある悪いものをはらう」という意味があります。  |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | いわしのしょうがに | いわし | しょうが | さとう でんぶん | | |
| | | きりほしだいこんのふくめ | あぶああげ | だいこん にんじん | さとう あぶら | | |
| | | きのこじる | とうふ みそ | しめじ えのきだけ しいたけ ね ぶかねぎ | さとう でんぶん こむぎこ | | |
| 4 | 水 | ふくまめ | たいず | | | 636 26.9 22.5 1.7 | 辻っ子ごちそうデー！ 辻小学校の給食委員会の児童が全校児童・職員にアンケートを行い「みんながおいしく給食を食べれる辻小学校」を目標に決定しました献立です。  |
| | | てづくりのりまき | のり ぶたにく | ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく | こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | わかめスープ | わかめ とうふ | ねぶかねぎ たまねぎ | | | |
| 5 | 木 | エクレア | たまご だつしゅんにゅう | | こむぎこ さとう | 566 22.8 14.5 2.3 | みそおでん 給食では静岡おでんや洋風おでんなど色々なおでんを出しますが、今日は赤みそで煮込んだ「みそおでん」です。  |
| | | むぎごはん | | | こめ むぎ | | |
| | | 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 | じゃがいも さとう | | |
| 6 | 金 | ひじきのおひたし | ひじき | ほうれんそう キャベツ | | 571 20.7 17.2 2 | お事汁 2月8日は「事八日（ことようか）」ともいわれています。この日は事始めといって、無病息災と五穀豊穣を願う日です。少しは早いですが、クラスの友達と一緒に食べて元気よく過ごせるように願いを込めて。  |
| | | むぎごはん | | | こめ むぎ | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | くろはんぺんフライ | くろはんぺん | | でんぶん さとう パンこ こ むぎこ あぶら | | |
| | | そくせきづけ | こんぶ | キャベツ きゅうり | さとう | | |
| 9 | 月 | おことじる | とうふ みそ | ごぼう こんにゃく にんじん だ いこん はねぎ | さといも | 572 22.1 16.6 1.9 | おことじる  |
| | | むぎごはん | | | こめ むぎ | | |
| | | 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 でんぶん ごまあぶら | | |
| 10 | 火 | たいこんときゅうりの ちゅうかあえ | | きゅうり だいこん | さとう ごまあぶら ごま | 605 23.6 17.1 1.8 | 献立をたててみよう 10日献立は6年2組の児童考案「みんな大好きWトン定食」です。クラスでも一番人気の献立です。ポイントはみんなが野菜もたくさんおいしく食べるように工夫したところです。  |
| | | むぎごはん | | | こめ むぎ | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | とんかつ | ぶたにく だいすこ | | パンこ でんぶん あぶら | | |
| | | ボイルキャベツ | | キャベツ | | | |
| | | とんじる | ぶたにく とうふ みそ | ごぼう こんにゃく はくさい だ いこん にんじん ねぶかねぎ | | | |
| 12 | 木 | みかんゼリー | | みかん | さとう | 585 23.6 23.6 1.8 | 献立をたててみよう 12日献立は6年1組の児童考案「あまいあまい♡バレンタイン給食」です。ポイントはバレンタインにちなんで揚げパンをココア味にしたところです。  |
| | | ココアあげパン | | | パン さとう あぶら | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ポトフ | とりにく ソーセージ | こんにゃく にんじん こかぶ キャベツ たまねぎ | じゃがいも | | |
| 13 | 金 | バニラヨーグルト | ヨーグルト | | | 585 23.8 17.7 1.7 | 豆腐を食べよう 大豆は畑の肉といれる大豆同様、豆腐もタンパク質・脂質を多く含み、カルシウムや鉄も豊富です。今日は焼き豆腐を使って中華煮にしました。  |
| | | むぎごはん | | | こめ むぎ | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | やきどうふのちゅうかに | やきどうふ ぶたにく うずらたまご | もやし たけのこ しいたけ チン ゲンサイ | 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 | はるさめ ごま ごまあぶら さとう | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|----------------------------|--|
| 16 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいづけ せんべいじる | ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく とうふ | さば はくさい 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 | こめ むぎ さとう でんぶん ごま さとう こむぎこ | 602 25.1 21.2 1.9 | 郷土料理を食べてみよう 「せんべい汁」青森県の伝統的な郷土料理の1つで、汁用に焼いた「かやきせんべい」を野菜たっぷりの汁に割り入れて作ります。体の中から温まりましょう。 |
| 17 | 火 | むぎごはん かつおコロッケ こまつなとウインナーのソテー レタススープ みかんタルト | ぎゅうにゅう かつお ソーセージ とりにく ぎゅうにゅう れんにゅう たまご | たまねぎ こまつな コーン レタス たまねぎ みかん | こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ あぶら でんぶん ぱんこ さとう こむぎこ さとう こめこ | 731 24.5 26.7 2.3 | フジッピー給食 2月23日は富士山の日です。静岡県の子どもたちに地元の食材の良さを伝える「フジッピー給食」を辻小学校でも実施します。今年度のテーマ食品は「かつお」と「レタス」です。静岡のおいしい食材をいただきましょう。 |
| 18 | 水 | くろざとうパン ココアシロップ ぎゅうにくのトマトイターメ かぶのスープ | ぎゅうにゅう ココアシロップ ぎゅうにく ベーコン | たまねぎ コーン こかぶ にんじん | パン くろざとう さとう あぶら バター こむぎこ マカロニ でんぶん | 593 25.7 18.4 2.6 | 牛肉を食べよう 牛肉はタンパク質・コラーゲン・ビタミンB群・カリウム・鉄を豊富に含みます。鉄は血液を作るために必要な栄養素です。 |
| 19 | 木 | むぎごはん ぶたキムチ たまごスープ ネーブル | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう | キャベツ はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく もやし チンゲンサイ にんじん ネーブル | こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ | 575 25.7 18.1 1.6 | ネーブル ネーブル(navel)はへそという意味で、果実の頂部がへそのように盛がっていることから名づけられました。甘味と酸味のバランスがいいのが特徴です。 |
| 24 | 火 | カレーライス コールスローサラダ チシュー | ぎゅうにく ぎゅうにゅう たまご だつしゅんにゅう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご きゅうり コーン キャベツ | こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン でんぶん | 728 24.3 25.2 2.2 | バランスよく食べよう |
| 25 | 水 | えびカツバーガー ^{はるみ} ポテトスープ はるみ | ぎゅうにゅう ベーコン | キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん はるみ | パン けんまい こむぎこ でんぶん さとう パンこ あぶら じゃがいも | 573 25.6 17.7 2.5 | ふるさと給食 はるみは2月から3月が旬の果物です。きよみとポンカンの交配によって静岡市清水区で誕生したみかんです。チチブチとした食感が特徴のみかんです。 |
| 26 | 木 | むぎごはん さわらのさいきょうみそ あんかけ こまつなにびたし ゆばのすまじる | ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とうふ かまぼこ ゆば | しょうが こまつな しめじ みつば | こめ むぎ さとう でんぶん | 563 28 17.4 1.8 | 西京みそを味わおう 西京みそは京都発祥で、塩分が少なく甘味のある味噌です。今日は春をつけると呼ばれている鰯を使って、西京みそあんかけにしました。 |
| 27 | 金 | みそラーメン ターサイのちゅうかいため あげぎょうざ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたぶく | なると みそ しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい タアサイ キャベツ たまねぎ にら しょうが | コーン もやし にぶかねぎ あぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう | 621 27.5 21.6 5.8 | ターサイを食べよう ターサイはチンゲンサイの仲間の野菜です。12月から2月が旬で油との相性がよく、炒めると甘味とコクがでます。ラーメンと一緒に食べましょう。 |

※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。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」の



※食材の使用については安全確認に努めています。

イラストを使用しています。

～お知らせ～

- 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。
- 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。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

