

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	おもなざいりょうと体の中でののはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ 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 ぎゅうにゅう やきそば ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いち ぶたにく たまご	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	パン マーガリン めん あぶら こむぎこ ごまあぶら でん ぷん さとう	572 24.2 22.7 2.6	手洗いうがいをしっかりしよう 
3	火	さといもごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ぎりほしだいこんのふくめ に きのこじる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし あぶああげ とうふ みそ だいず	しょうが だいこん にんじん しめじ えのきだけ しいたけ ね ぶかねぎ	こめ もちごめ さといも ごま さとう でんぷん さとう あぶら さとう でんぷん こむぎこ	 602 27.5 17.2 2.6	<b>節分</b> 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。
4	水	てづくりのりまき ぎゅうにゅう わかめスープ エクレア	のり ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご だっしふんにゅ う	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく ねぶかねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶ ら あぶら こむぎこ さとう	 636 26.9 22.5 1.7	<b>辻子ごちそうデー！</b> 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 く給食を食べる辻小学校」を 目標に決定しました献立です。
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん ひじきのおひたし	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく くろ はんぺん ちくわ さつ まあげ みそ ひじき	にんじん だいこん こんにやく しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	566 22.8 14.5 2.3	<b>みそおでん</b> 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。
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんフライ そくせきづけ おことじる	ぎゅうにゅう くろはんぺん こんぶ とうふ みそ	キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく にんじん だ いこん はねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう パンこ こ むぎこ あぶら さとう さといも	571 20.7 17.2 2	<b>お事汁</b> 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 穀豊穡を願う日です。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。
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 だいこんときゅうりの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ きゅうり だいこん	しいたけ たけのこ しょうが に んにく はねぎ ねぶかねぎ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま	572 22.1 16.6 1.9	
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とんかつ ポイルキャベツ とんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずこ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ごぼう こんにやく はくさい だ いこん にんじん ねぶかねぎ みかん	こめ むぎ パンこ でんぷん あぶら さとう	605 23.6 17.1 1.8	<b>献立をたててみよう</b> 10日献立は6年2組の児童考 案「みんな大好きWT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れる ように工夫したところです。
12	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう ポトフ バニラヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ ヨーグルト	こんにやく にんじん こかぶ キャベツ たまねぎ	パン さとう あぶら じゃがいも	585 23.6 23.6 1.8	<b>献立をたててみよう</b> 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。
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう やき豆腐のちゅうかに パンサンスー	ぎゅうにゅう やき豆腐 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 きゅうり キャベツ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら さとう	585 23.8 17.7 1.7	<b>豆腐を食べよう</b> 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。

16	月	むぎごはん			こめ むぎ	602 25.1 21.2 1.9	<b>郷土料理を食べてみよう</b> 「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。体の中から温ましましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう でんぶん		
		さばのみそに	さば みそ		ごま さとう		
		はくさいつけ	こんぶ	はくさい	こむぎこ		
		せんべいじる	とりにく と豆腐	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			
17	火	むぎごはん			こめ むぎ	731 24.5 26.7 2.3	<b>フジッピー給食</b> 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をします。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す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも さとう パンこ		
		かつおコロッケ	かつお	たまねぎ 	こむぎこ あぶら		
		こまつなとウインナーのソテー	ソーセージ 	こまつな コーン	あぶら		
		レタススープ	とりにく	レタス たまねぎ 	でんぶん ばんこ さとう		
18	水	みかんタルト	ぎゅうにゅう れんにゅう たまご	みかん	こむぎこ さとう こめこ	593 25.7 18.4 2.6	<b>牛肉を食べよう</b> 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。
		くろざとうパン			パン くろざとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう		
		ココアシロップ			あぶら バター 小むぎこ マカロニ		
		ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ コーン 			
19	木	かぶのスープ	ベーコン	こかぶ にんじん		575 25.7 18.1 1.6	<b>ネーブル</b> 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あ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。
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたキムチ	ぶたにく こんぶ	キャベツ はくさい たまねぎ だいこん にんじん じゃがいも	ごまあぶら あぶら		
		たまごスープ	たまご と豆腐 とりにく	チンゲンサイ にんじん	でんぶん		
24	火	ネーブル		ネーブル		728 24.3 25.2 2.2	<b>バランスよく食べよう</b> 
		カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コールスローサラダ		きゅうり コーン キャベツ			
		プチシュー	たまご だしふんにゅう		こむぎこ マーガリン でんぶん		
25	水	えびカツバーガー	えび	キャベツ	パン けんまい 小むぎこ でんぶん さとう パンこ あぶら	573 25.6 17.7 2.5	<b>ふるさと給食</b> はるみは2月から3月が旬の果物です。きよみとボ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。プチプチとした食感が特徴のみかんです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん	じゃがいも		
		はるみ 		はるみ			
26	木	むぎごはん			こめ むぎ	563 28 17.4 1.8	<b>西京みそを味わおう</b> 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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さわらのさいきょうみそあんかけ	さわら みそ	しょうが 	さとう でんぶん		
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな しめじ			
		ゆばのすましじる	とうふ かまぼこ ゆば	みつば			
27	金	みそラーメン 	なると みそ	コーン もやし にぶかねぎ	ちゅうかさば ごまあぶら	621 27.5 21.6 5.8	<b>ターサイを食べよう</b> 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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい タアサイ	あぶら でんぶん		
		あげぎょうざ 	ぶたぶく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ あぶら さとう		

※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」のイラストを使用しています。

※食材の使用については安全確認に努めています。

～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。

**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。