

2025年

2月 こんだてひょう

令和7年度 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」

実施回数 18回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

日	こんだてめい	体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
2	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう サーモンフライ グリーンポテト			しょくパン さとう ココアパウダー れんにゅう パンこ あぶら じゃがいも	599 Kcal 25.3 g 314 mg 2.7 g	手洗いで大切なのは、石けんを使っていないに洗うことです。指と指の間やつめの間には、ばい菌がたまりやすいので、石けんを使ってしっかり洗うようにしましょう。
月	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	にんじん ししいたけ たけのこ はくさい ねぶかねぎ	はるさめ		
3	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ きりぼしだいこんのふくめに なめこのみそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ		こめ むぎ さとう さとう あぶら さとう あぶら	624 Kcal 27.0 g 535 mg 2.4 g	今日は、節分の日です。鬼はイワシのにおいが苦手だそうです。そのため、節分にはイワシを食べる習慣があります。今日の給食のイワシを食べて、自分の中の鬼を追い払いましょう。
火	せつぶんきなこボーロ	きなこ たまご		でんぷん さとう		
4	むぎごはん ぎゅうにゅう コーヒースロップ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ		こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら さとう でんぷん	604 Kcal 24.7 g 416 mg 1.8 g	今日は、コーヒースロップがつきます。チューブの先をねじってちぎります。牛乳にシロップを入れて、軽く左右にふってから飲みましょう。寒い時期は牛乳の残しがとても多いです。牛乳には、骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。牛乳を飲んで、みんなで強い体を作りましょう。
水	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		
5	むぎごはん ぎゅうにゅう タアサイのちゅうかいだめ しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく	ふるさと給食の日 しょうが ねぶかねぎ にんじん たけのこ ししいたけ はくさい タアサイ	こめ むぎ あぶら でんぷん でんぷん こむぎこ	613 Kcal 22.9 g 300 mg 2.1 g	タアサイは、中国からやってきた冬が旬の野菜で、チンゲンサイの仲間です。静岡県は、タアサイの生産量がトップクラスをほこり、主に西部地区で多く作られています。ブーケのような不思議な形が印象的な野菜です。
木	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ	でんぷん		
6	りんごパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ とうふ	りんご しょうが にんじん もやし キャベツ ねぶかねぎ たまねぎ	パン さとう めん あぶら	582 Kcal 25.2 g 625 mg 2.6 g	焼きそばは、野菜を炒めて作るので、生野菜よりもたくさん野菜を手軽にとることができます。今日の給食の焼きそばには、約40kgの野菜が使われています。
金	いちごヨーグルト	にゅうせいひん	いちご	さとう		
9	むぎごはん ぎゅうにゅう イカメンチカツ はくさいづけ	ぎゅうにゅう いか しおこんぶ	青森県の郷土料理 キャベツ にんじん はくさい きゅうり	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら ごま	575 Kcal 20.6 g 361 mg 1.7 g	★青森県の郷土料理 今日の汁物は、せんべい汁といって青森県の八戸（はちのへ）市に伝わる郷土料理で、小麦粉で作られた「南部せんべい」が汁の中に入っています。南部せんべいは、汁物に入れても溶けにくく、もちもちとした食感になります。
月	せんべいじる	とりにく とうふ	こぼろ ししいたけ にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	せんべい		
10	マーガリンパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん はくさい あかピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ パター フレンチドレッシング	634 Kcal 20.1 g 320 mg 2.0 g	★旬の食べ物 白菜 白菜は、11月～3月がおいしい時期です。どんな味付けにもなじむので、シチュー・鍋・漬物・みそ汁など、どの料理でも活躍します。今日は、白菜を使ったクリームシチューです。
火	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう		*5組給食なし
11日(水) 祝日						
12	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら なっとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす かつおぶし		こめ むぎ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん さとう	599 Kcal 24.6 g 313 mg 1.8 g	「五目」と名前のつくものには、「いろいろな食材を使った料理」という意味があります。今日の五目金平には、ごぼう・にんじん・こんにゃく・いんげん・牛肉・じゃがいもを使っています。かみこたえがあるので、しっかりとよくかんで食べましょう。
木	かぶのあますづけ		こかぶ こかぶのは きゅうり	さとう		
13	こくとうパン ぎゅうにゅう スペインオムレツ はなやさいサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン ほうれんそう キャベツ カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	パン こくとう じゃがいも コーンクリームドレッシング じゃがいも こむぎこ バター	630 Kcal 22.0 g 365 mg 2.4 g	花が咲く前のつぼみを食べる野菜のことを「花野菜」といいます。カリフラワーやブロッコリーは、花野菜の仲間です。たくさんつぼみには栄養がぎっしりつまっています。今日は、キャベツと合わせてサラダにしました。
金	チョコプリン	とうにゅう		さとう ココアパウダー		

日 曜	こんだてめい	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 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのものになる (き)		
16	ぎゅうどん (むぎごはん)			こめ むぎ	629 Kcal 24.4 g 306 mg 1.9 g	牛丼は、昔「牛めし」と呼ばれ、明治時代に誕生した料理です。牛肉や玉ねぎを醤油などで甘辛く煮込み、ごはんの上にのせた料理です。牛肉には、体を作るたんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。
	(ぎゅうどんのぐ)	ぎゅうにく	たまねぎ いとこんやく 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		
月	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	りょくちゅ	さとう もちこ		
17	カレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	661 Kcal 20.3 g 260 mg 1.4 g	カレーライスのように、ごはんにルーをかけて食べる料理は、かむ回数が少なくなりがちです。ひとくちで30回かむことを意識して食べましょう。
	(ルウ)	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	あぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	フルーツポンチ		みかん パイン おうとう	さとう		
18	みそラーメン (ちゅうかめん)			ちゅうかめん	591 Kcal 25.5 g 291 mg 3.3 g	今日は、みそラーメンです。お皿が小さいので、食べる時には少し工夫が必要です。めんを半分や4つに分けて、少しずつ入れるとスープがあふれたり、食べる時に汁がとんだりしにくいです。
	(みそラーメンのしる)	ぶたにく なた むそ	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら でんぷん ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ		
水	あおしまみかん		みかん			
19	メロンパン	たまご		パン さとう	610 Kcal 27.4 g 291 mg 2.3 g	汁物をうまく配ぜんするコツは、かき混ぜることです。食缶の底に具材がしずんでいるので、よくかき混ぜながら配りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのレモンふうみやき	とりにく	レモン	こむぎこ でんぷん		
	ほうれんそうのソテー		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	バター		
木	ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ		
20	むぎごはん			こめ むぎ	601 Kcal 23.1 g 512 mg 1.8 g	豆腐は大豆から作られている「主に体を作るものになる」食べ物です。肉や魚、卵だけではなく、大豆製品からもたんぱく質をとりましょう。
	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 すらのたまご	もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん		
	パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら こま		
金	フルーツあんぱんプリン	とうにゅう	もち あんず	さとう		*5組給食なし
24	わかめごはん	わかめ		こめ	592 Kcal 24.1 g 366 mg 2.4 g	カルシウムというと、牛乳やヨーグルトを思い浮かべる人が多いと思いますが、小松菜にもカルシウムがたくさん含まれています。今日の小松菜は静岡県産です。しっかり食べて不足しがちなカルシウムをとりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	さば いわし		パンこ こむぎこ あぶら		
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ しめじ			
火	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん つきこんにやく だいこん ねぶかねぎ			
25	こくとうパン			パン こくとう	587 Kcal 25.7 g 335 mg 2.4 g	菊花みかんとは、横半分に切ったみかんのことで、切り口が菊の花のように見えることから、この名前がつきました。今日のみかんの品種は「はるみ」といい、皮がやわらかいので簡単に手でむくことができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトいため	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	こかぶ こかぶのは にんじん			
水	きっかみかん (はるみ)		はるみ			*こども園給食なし
26	うなだまどん (むぎごはん)			こめ むぎ	664 Kcal 28.1 g 364 mg 1.6 g	うなぎは、たんぱく質やビタミンが豊富で栄養満点な食べ物です。今日は、刻んだうなぎのかば焼きと、いり卵をのせて食べる「うなだま丼」です。おいしく食べて、健康な体を作りましょう。
	(うなぎのかば焼き)	うなぎ		さとう		
	(いりたまご)	たまご		さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さといも でんぷん		
木	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ	さとう		
27	メンチカツバーガー (パン)			パン	600 Kcal 20.0 g 342 mg 2.6 g	今日のパンには切れ目が入っています。メンチカツとキャベツははさんでメンチカツバーガーを作って食べましょう。手で持てて食べるので、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。
	(メンチカツ)	とりにく ぶたにく	たまねぎ	こめこ あぶら		
	(キャベツ)		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	ポテトスープ		たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	じゃがいも		
金	いちごのクレープ	にゅうせいひん たまご	いちご	さとう こむぎこ		

*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。 *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。

*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。 *表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩）は3・4年生の数値です。

*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。

*イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。

