



* 2月の献立表 *



今月の食育目標：バランスよく食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1杯分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質					
3	月	MILK	ちゅうかめん					こむぎこ		598 31.1 31.6	節分の日 			
			みそラーメン	ぶたにく、みそ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、ねぶかねぎ、たまねぎ、もやし、コーン	かたくりこ	ごまあぶら、ごま					
			チーズロール	南小6-1 リクエスト ぶたにく	チーズ			ワンタンのかわこむぎこ	あぶら					
			かみかみサラダ	さきいか		にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま					
4	火	MILK	中学3-1 リクエスト ふくまめ	だいず						575 26.7 27.5	南小 中学校 3年生 なし			
			むぎごはん					こめ、むぎ						
			れんこんつくね	とりにく、とうふ とうにゅう、かつおぶし			れんこん、たまねぎ しょうが	パンこ、さとう かたくりこ						
			いそマヨあえ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ノンイグ マヨネーズ					
5	水	MILK	南小6-3 リクエスト マカロニグラタン	とりにく	だししるみにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ マカロニ	あぶら バター	644 27.3 32.9	中学校 3年生 なし			
			やさいスープ	てぼうまめ ベーコン		にんじん	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	あぶら オリーブオイル					
			ミルクメーク(コーヒー)					ミルクメーク (アルゲンナシ)						
6	木	MILK	秋田県 郷土料理 だまこじる	とりにく		こまつな	ごぼう、だいこん ねぶかねぎ	だまこもち (こめ)		601 27.5 26.0				
			むぎごはん					こめ、むぎ						
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう						
			こんさいのきんぴら			にんじん	れんこん、こんにやく しいたけ	さとう	ごまあぶら					
7	金	MILK	中学6組 3-4 リクエスト ナムル			にんじん、こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	613 23.5 30.9	世界の果て まで 行って給食 in 韓国 			
			むぎごはん					こめ、むぎ						
			ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ みずあめ、さとう	あぶら					
			キムチスープ	みそ、とうにゅう にくだんご (とりにく、ぶたにく、だいず)	こんぶ	にんじん、にら はねぎ	にんにく、しょうが はくさい、えのきたけ だいこん	さとう	ごまあぶら					
10	月	MILK	南小6-3 中学3-1 リクエスト わかさぎフライ	(だいず)	わかさぎ あおさ おきあみ			こめこ こむぎこ	あぶら	624 30.5 30.1	南小 支援級 なし			
			むぎごはん					こめ、むぎ						
			おやこに	たまご、とりにく		にんじん	たまねぎ、たけのこ しいたけ、グリビース	さとう						
			わかめいりツナあえ	まぐろ	わかめ	にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら					
11	火		建国記念の日											
12	水	MILK	北小6-1 リクエスト チョコカール	たまご(だいず)	にゅうせいぶん だししるみにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング チョコレートシート	613 24.8 37.7	バレンタイン 献立 HAPPY VALENTINE'S DAY			
			ハートがたハンバーグ	とりにく、ぶたにく (だいず)			たまねぎ	こむぎこ						
			フレンチサラダ	まぐろ		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら					
			コーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	コーン、たまねぎ	こむぎこ	バター、あぶら					
13	木	MILK	南小6-1 北小6-1 中学3-1 リクエスト すぶた	ぶたにく		にんじん、きピーマン ピーマン	にんにく、しょうが たけのこ、たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	597 23.2 25.0	中学校 なし			
			むぎごはん					こめ、むぎ						
			にらたまスープ	たまご、とうふ		にら	もやし	かたくりこ	ごまあぶら					
			あまなつゼリー				あまなつかじゅう	さとう みずあめ						
14	金	MILK	南小6-3 リクエスト ホキのおちゃパンこやき	ホキ			おちゃ	パンこ	ノンイグ マヨネーズ オリーブオイル	598 25.8 31.6	お茶給食 			
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	しらたき、キャベツ	さとう	ごまあぶら					
			もやしのみそしる	みそ、とうふ	わかめ		もやし	じゃがいも						

月に1度、お茶を使用した給食を取り入れていきます！お茶を食べちゃおう！！

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

リクエスト給食

2~3月の給食で、小学校6年生、中学校3年生のリクエスト給食を実施します

第1位 からあげ

第2位 焼きプリンタルト

第3位 コーンスープ



納豆和えも
人気でした！

「給食のからあげ」レシピ

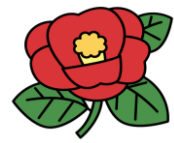
(40g×5個分)

- ・鶏肉 200g
- ・にんにく 小さじ1/2
- ・しょうが 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ3
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1

- ①おろしたにんにく、しょうが、調味料で鶏肉に下味をつける(30分~)
- ②片栗粉につけて170℃~180℃で6分程度油で揚げる。



* 2月の献立表 *



今月の食育目標：バランスよく食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質					
17	月	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		634 24.2 31.5				
			バターチキンカレー	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ	はちみつ	バター あぶら					
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、コーン	じゃがいも さとう	ノンイグ マヨネーズ					
			いちご				いちご							
18	火	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		603 24.5 31.7				
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ	あぶら					
			ごまあえ			こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ごま					
			とうふのみそしる	とうふ、みそ			しめじ、たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも						
19	水	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		548 25.1 23.8	北小 6年生 なし			
			てづくりシューマイ	ぶたにく			たまねぎ、しょうが	さとう かたくりこ シューマイのかわ	ごまあぶら					
			ちゅうかサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごまあぶら ごま					
			はるさめスープ	とりにく、とうふ		にんじん	はくさい、しょうが たまねぎ、しいたけ	はるさめ	ごまあぶら					
ふじっぴー給食の日 「静岡県の食材のよさを知ろう！」 ～市内小中・特別支援学校で統一の献立を実施します～														
20	木	☐	ゆうきさいばいのごはん					こめ	静岡県産食材として チンゲンサイ、レタス、カツオを 使用します!!	さとう、さつまいも かたくりこ	あぶら、ごま	598 29.8 21.8	ふじっぴー 給食の日 オーガニック 給食 	
			かつおのごまみそがらめ	かつお、みそ										
			チンゲンサイのいそかあえ		のり	チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら					
			レタスのかきたまじる	たまご、とうふ			しいたけ、たまねぎ、レタス	かたくりこ						
21	金	☐	みかん									625 24.1 26.3	北小 なし	
			フレンチトースト	たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			さとう こむぎこ	バター ショートニング					
			ふゆやさいポトフ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ、かぶ	じゃがいも	あぶら					
21		☐	フルーツポンチ	南小6-1 リクエスト			みかん、パイナップル ぶどうかじゅう	さとう、サゲッ しらたまだんご						
24	月		*****振替休日*****											
25	火	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		575 21.4 27.8	ふるさと 給食の日 			
			のり		のり									
			ふじさんコロッケ	ぶたにく、とりにく (だいす)			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら					
			おかかチーズあえ	かつおぶし	チーズ	こまつな	はくさい、もやし		ごまあぶら					
25		☐	だいこんのみそしる	みそ、なると とうふ、あぶらあげ			だいこん ねぶかねぎ	さといも						
26	水	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		579 30.9 23.9				
			チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく、しょうが ねぶかねぎ、たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら					
			ワンタンスープ	ぶたにく(だいす)		こまつな、にんじん	もやし、しいたけ	ワンタンのかわ こむぎこ	ごまあぶら					
			サイダーゼリー					サゲッ さとう ゼリーのもと						
26		☐	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう			さとう こむぎこ	あぶら ショートニング					
27	木	☐	ポークビーンズシチュー	ぶたにく てぼうまめ ベーコン	なまクリーム チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	602 26.4 35.1				
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら					
			27		☐	27		☐	27				27	
28	金	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		627 29.7 26.4	快眠献立 			
			くろはんぺんフライ	くろはんぺん(だいす)			おちゃ	こむぎこ パンこ	あぶら					
			にこみおでん	ちくわ、なまあげ ぶたにく、なると あげボール(だいす)	納豆には快眠ホルモンを 生成する「トリプトファン」 が豊富に含まれています。		だいこん、こんにやく	さとう さといも						
			なっとうあえ	なっとう かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん		さとう						

※献立内容は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。