





令和7年度

2月分学校給食予定献立表

小学校


藤枝市立中部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
(月)	ごはん				こめ		595	節分献立です。 
	ぎゅうにゅう いわしのうめ れんこんサラダ (ごまドレッシング)	乳 小麦 大豆 小麦 ごま 大豆 ドレ(ごま)	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし	うめ れんこん きゅうり にんじん	さとう みずあめ でんぷん さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ 梅酢 酒 みりん しょうゆ		
	みだくさんじる	さば 大豆 鶏肉	とりにく なまあげ みそ	こんにゃく だいこん こまつな しめじ	さといも	かつおの素	25.0	
	ふくまめ	大豆	だいす					
(火)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		598	
	ぎゅうにゅう ハムチーズフライ	乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく チーズ	たまねぎ	パンこ ごまぎこ さとう しょうぶつゆ	塩		
	やさいサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング		24.2	
	ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいす ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ	マカロニ	チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう		
(水)	わかめごはん		わかめ		こめ さとう	塩	595	
	ぎゅうにゅう にくだんご あますあんかけ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 塩		
	ビーフンソテー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフン しょうぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	23.3	
	ちゅうかうコンスープ	小麦 卵 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	たまご とりにく	たまねぎ とうもろこし にんじん チンゲンサイ	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ 酒 中華スープ 塩		
(木)	ごはん				こめ		639	ブロッコリーは冬が旬の食べ物です。 
	ぎゅうにゅう チキンカレー	乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレー粉、チキンブイオン ソース アップルソース チャツネ ケチャップ コンソメの素 こしょう		
	だいすどにほしのあげに	小麦 ごま 大豆	だいす かたくちいわし		でんぷん さとう しょうぶつゆ ごま	しょうゆ みりん	26.6	
	ブロッコリーいりおひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ブロッコリー	さとう	しょうゆ		
(金)	メロンパン	小麦 乳			パン さとう	塩	641	
	ぎゅうにゅう チキンのハーブやき	乳 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく	パセリ	でんぷん さとう しょうぶつゆ	塩 しょうゆ マスタード こしょう オレガノ		
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ(大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング		25.6	
	レタスとにくだんごのスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	レタス たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
(月)	ごはん				こめ		600	レバーは鉄分をたくさん含んでいます。 
	ぎゅうにゅう わかどりとレバーの チリソースあえ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	しょうぶつゆ でんぷん さとう	ケチャップ チリソース スープストック		
	ナムル	小麦 ごま 大豆	もやし ほうれんそう		ごま ごまあぶら	しょうゆ	24.6	
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンの皮	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
(火)	ちゅうかめん	小麦			めん		632	西益津中学校の授業作成献立です。 
	ぎゅうにゅう みそラーメンスープ	乳 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ふたにく なんと わかめ	キャベツ とうもろこし にんじん メンマ ねぶたねぎ にんにく しょうが		みそラーメンスープの素 チキンブイオン 中華スープ		
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょうぶつゆ ごまぎこ みずあめ でんぷん はるさめ さとう	しょうゆ 塩	24.7	
	かふうあえ	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
(木)	ごはん				こめ		587	白菜のうま煮にはたくさんさんの野菜を使っています。 
	ぎゅうにゅう ポークしゅうまい	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	きゅうりとだいこんの ひたひた	小麦 ごま 大豆	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味どうがらし	26.1	
	はくさいのうまに	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく なまあげ	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ しょうが	さとう はるさめ でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 スープストック 塩 こしょう		
(金)	ごはん				こめ		618	高洲南小学校のリクエスト献立です。 
	ぎゅうにゅう くろはんべんフライ	乳 小麦 さば 大豆	ぎゅうにゅう くろはんべん		こむぎこ パンこ でんぷん しょうぶつゆ	塩		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ			25.7	
	かきたまじる	小麦 卵 さば 大豆 鶏肉	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	しょうゆ 塩 かつおの素		
(月)	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
(火)	ごはん				こめ		596	
	ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがいため	乳 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ チンゲンサイ しょうが ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 酒		
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	28.1	
	いもだんごじる	さば 大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
(火)	リンゴチップパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		593	高洲南小学校のリクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう しろみずかなのマリネ	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう すけとうたら	たまねぎ バブリカ	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酢		
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	26.8	
	はるさめスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく	ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
(火)	チーズ	乳	チーズ					

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

日 曜 日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネ ル ギ ー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
18 (水)	ごはん				こめ		585	鶏そぼろを ご飯にのせ て食べま しょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			25.4	
	すましじる	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	だいこん ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ かつおの素 塩		
19 (木)	ごはん				こめ		604	ふじっぴー 給食にも なっている 広幡中学校 の授業作成 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	ひじきのいために	小麦 大豆	だいず ちくわ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	29.1	
	みぞれじる	小麦 さば 大豆 鶏肉	とりにく	だいこん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ しょうが		かつおの素 しょうゆ 塩		
20 (金)	こめこパン	小麦 乳			パン こめこ		630	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグオニオンソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょくぶつゆ でんぶん	塩 しょうゆ みりん		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢	27.5	
	チンゲンサイのクリームに	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	ベシャメルソース チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
24 (火)	ごはん				こめ		585	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	小麦 卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぶん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	もやしとこまつなの あえもの	小麦 大豆 こま	のり	もやし こまつな にんじん	こま さとう	しょうゆ 和風だし 酢	23.1	
	かんとうに	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし		
25 (水)	ごはん				こめ		597	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ しょくぶつゆ でんぶん			
	きんぴらごぼう	小麦 こま 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう こま しょくぶつゆ こまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	26.8	
	けんちんじる	小麦 さば 大豆 鶏肉	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん こまつな しめじ		しょうゆ かつおの素 塩		
26 (木)	うどん	小麦			めん		600	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくうどんつゆ	小麦 さば 大豆 豚肉	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩		
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ イトヨリダイ タラ キントキダイ グチ ハタ	たまねぎ	しょくぶつゆ さとう でんぶん こむぎこ	塩 しょうゆ	29.8	
	こまつなとしめじの レモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 和風だし 酒		
27 (金)	ごはん				こめ		587	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのカレーやき	小麦 さば 大豆	さば		しょくぶつゆ	しょうゆ みりん カレーこ		
	ごまあえ	小麦 こま 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう こま	しょうゆ	28.8	
	とんじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ごぼう しょうが	じゃがいも	かつおの素		

地産地消



(地元でとれた野菜などの食べ物を
地元で消費すること)



寒さをしのぐために、
ビニールをかぶせて栽培します。

ビニールの中は、新鮮
なレタスがた
くさんつまっ
ています。



藤枝産のレタスが登場します！

藤枝市では、冬場にレタスがたくさん作られています。

もともとは、お米を作った後の田んぼに野菜などを育てる二毛作が始まりとされてい
ます。今では、お米の後だけでなく、夏野菜の後にも作られています。

藤枝市のレタスは、葉が厚く、シャキシャキとした食感が特徴です。今月は、レタス
と肉団子のスープとして給食に登場します。



昨年の11月に
植えたレタスがだ
んだん大きくなっ
ています！
(撮影：1月13日)

新鮮なレタスをお届け
します！
ぜひ食べてくださいね！



(レタスを栽培している望月さん)