

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 もととなる食品(黄色)	調味料		
2 (月)	ごはん きゅうにゅう いわしのうめい 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 さば 大豆 鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし れんこん きゅうり にんじん とりにく なまあげ みそ だいす		こめ さとう みすあめ でんぶん さとう ごま ごまドレッシング さとも かつおの素		595	節分献立です。 
	みだくさんじる ふくまめ							
	ごくとうパン ぎゅうにゅう ハムチーズフライ やさいサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦 乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パンこ ごむぎこ さとう しょくぶつゆ		塩	598	
	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 バセリ	マカロニ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	24.2	
3 (火)	わかめごはん きゅうにゅう にくだんこの あますあんかけ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さとう パンこ でんぶん さとう しょくぶつゆ		塩	595	595
	ビーフンソティー ちゅうかふうコーンスープ	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 しょくぶつゆ	コンソメの素 しょくぶつゆ 塩 こしょう	23.3	
	ごはん 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	ごはん 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 しょくぶつゆ	カレールワ チキンブイヨン 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	639	
4 (水)	だいすとにぼしのあげに プロッコリーいりおひたし	小麦 ごま 大豆	だいす かたくちいわし		でんぶん さとう しょくぶつゆ ごま	しょうゆ みりん	26.6	プロッコリーは冬が旬の食べ物です。 
	メロンパン ぎゅうにゅう チキンのハーブやき	小麦 乳 大豆 鶏肉	かたくちいわし	パセリ	でんぶん さとう しょくぶつゆ	塩 しょくぶつゆ マスタード こしょう オレガノ	641	
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング) レタスとにくだんごのスープ	小麦 トマト(大豆) 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	キャベツ きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいだけ	マカロニ マヨネーズドレッシング でんぶん	チキンブイヨン しょくぶつゆ コンソメの素 塩 こしょう	25.6	
5 (木)	ごはん 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	ごはん 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 しょくぶつゆ	カレールワ チキンブイヨン 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	600	レバーは鉄分をたくさん含んでいます。 
	ナムル ワンタンスープ	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	
	ちゅうかふう かふうあえ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンの皮	チキンブイヨン しょくぶつゆ コンソメの素 酒 塩		
6 (金)	ちゅうかふう かふうあえ	小麦 乳 大豆 鶏肉			めん		632	西益津中学校の授業作成献立です。 
	みそラーメンスープ はるまき	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なると わかめ	キャベツ とうもろこし にんじん メンマ ねぶながき にんにく しょうが		みそラーメンスープの素 チキンブイヨン 中華スープ	24.7	
	かふうあえ	小麦 大豆 ごま	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ みすあめ でんぶん はるさめ さとう	しょうゆ 塩		
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう わかどりとしバーの チリソースあえ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ごはん ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	たまねぎ しおが にんにく	しょくぶつゆ でんぶん さとう	ケチャップ チリソース スープストック	600	レバーは鉄分をたくさん含んでいます。 
	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	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンの皮	チキンブイヨン しょくぶつゆ コンソメの素 酒 塩		
10 (火)	ちゅうかふう かふうあえ	小麦 乳 大豆 鶏肉			めん		632	西益津中学校の授業作成献立です。 
	みそラーメンスープ はるまき	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なると わかめ	キャベツ とうもろこし にんじん メンマ ねぶながき にんにく しょうが		みそラーメンスープの素 チキンブイヨン 中華スープ	24.7	
	かふうあえ	小麦 大豆 ごま	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ みすあめ でんぶん はるさめ さとう	しょうゆ 塩		
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	しょうゆ 塩	587	白菜のうま煮にはたくさんの野菜を使っています。 
	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	
	はくさいのうまい	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく 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 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		
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう くろはんべんフライ	乳 小麦 さば 大豆	ごはん ぎゅうにゅう くろはんべん		こめ		618	高洲南小学校のリクエスト献立です。 
	ふじえだあえ かきたまじる	小麦 ごま さば 大豆 鶏肉	かまぼこ	キャベツ きゅうり しそ	こむぎこ パンこ でんぶん しょくぶつゆ	塩	25.7	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため	乳 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ		596	
	あさづけ	大豆 ごま		たまねぎ ちんげんさい しょうが にんにく	さとう でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ 酒	28.1	
	いもだんごじる	さば 大豆 鶏肉 みそ	とりにく あぶらあげ	はくさい にんじん しめじ はねぎ しょうが	ごま	かつおの素		
17 (火)	リンゴチップパン ぎゅうにゅう しろみさかなのマリネ	小麦 乳 りんご 乳	ぎゅうにゅう すけどうたら	りんご	パン		593	高洲南小学校のリクエスト献立です。 
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ ハブリカ	しょくぶつゆ さとう でんぶん	しょうゆ 酢	26.8	
	はるさめスープ チーズ	小麦 大豆 鶏肉 乳	ぶたにく チーズ	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし はるさめ	しょくぶつゆ コンソメの素 塩 こしょう	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
	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 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン							

○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 バナナ 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。

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 もととなる食品 (黄色)	調味料		
18 (水)	ごはん きゅうにゅう とりそぼろ そくせきつけ すまじる	乳 小麦 卵 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 さば 大豆	ぎゅうにゅう とりにく たまご 塩こんぶ とうふ かまぼこ	グリンピース しょうが キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう にんじん えのきだけ	さとう しょうぶつゆ しょうゆ 酒	こめ 塩 こしょう しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 しょうゆ 塩	585 25.4	鶏そぼろを ご飯にのせて 食べましょう。
	ごはん きゅうにゅう かつおフライ ひじきののために みぞれじる	乳 小麦 小麦 大豆 小麦 さば 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう かつお だいす ちくわ あぶらあげ ひじき とりにく	パンこ こむぎこ にんじん さやいんげん だいこん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう しょうぶつゆ さとう しょうぶつゆ かつおの素 しょうゆ 塩	こめ パン こめこ パン こめこ パン こめこ	604 29.1	心じっぴー 給食にも なっている 広幡中学校 の授業作成 献立です。
	こめごパン きゅうにゅう ハンバーグオニオンソース キャベツサラダ チンゲンサイのクリームに	小麦 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく キャベツ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	さとう しょうぶつゆ でんぶん さとう しょうぶつゆ しょくぶつゆ	パン こめこ パン こめこ パン こめこ パン こめこ	630 27.5	
	ごはん きゅうにゅう あつやきたまご もやしとこまつな あえもの かんとうに	乳 小麦 卵 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう たまご のり ふたにく さつまあげ こんぶ	さとう しょくぶつゆ でんぶん ごま さとう だいこん こにゅく にんじん じゅがいも さとう	こめ さとう しょくぶつゆ ごま さとう じゅがいも さとう しょうゆ 酒 和風だし	こめ パン こめこ パン こめこ パン こめこ	585 23.1	
(木)	ごはん きゅうにゅう ちくわのいそべあげ きんひらごぼう けんちんじる	乳 小麦 小麦 ごま 大豆 豚肉 小麦 さば 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ふたにく さつまあげ さやいんげん とうふ とりにく あぶらあげ	こむぎこ しょくぶつゆ でんぶん さとう ごま しょくぶつゆ こまあぶら だいこん こまつな しめじ	こめ パン こめこ パン こめこ パン こめこ	こめ パン こめこ パン こめこ	597 26.8	
	うどん きゅうにゅう にくうどんつゆ フィッシュナゲット こまつなしめじの レモンす	小麦 乳 小麦 さば 大豆 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ あぶらあげ あじ イトヨリダイ タラ キントキダイ グチ ハタ こまつな しめじ レモン果汁	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ でんぶん しょくぶつゆ さとう でんぶん こむぎこ こまつな しめじ レモン果汁	めん しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし 酒	めん パン こめこ パン こめこ	600 29.8	
	ごはん きゅうにゅう さばのカレー やき ごまあえ とんじる	乳 小麦 さば 大豆 さば 小麦 ごま 大豆 さば 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう さば キャベツ ほうれんそう ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ しょくぶつゆ さとう ごま じゅがいも かつおの素	こめ パン こめこ パン こめこ パン こめこ	パン こめこ パン こめこ パン こめこ	587 28.8	

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)

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。

去年の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！

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
中には、新鮮
なレタスがた
くさんつまっ
ています。



(レタスを栽培している望月さん)