

令和7年度

2月分学校給食予定献立表

小学校B

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		
2 (月)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		598	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハムチーズフライ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう しょうぶつゆ	塩	24.2	
	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			
ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいず パーコン	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			
3 (火)	ごはん				こめ		595	節分献立で す。 
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 小麦 ごま 大豆 ドレ (ごま)	いわし かつおぶし	うめ	さとう みずあめ でんぶ 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	25.0	
	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		
4 (水)	ふくめ	大豆	だいず				600	レバーは鉄 分をたくさ ん含んでい ます。 
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				24.6	
	わかどりとレバーの チリソースあえ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	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 でんぶ 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			
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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			
5 (木)	わかめごはん		わかめ		こめ さとう	塩	595	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんこの あますあんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶ さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 塩	23.3	
	ビーフソテー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	パーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフ しょうぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう		
ちゅうかうコーンスープ	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	でんぶ	チキンブイオン しょうゆ 酒 中華スープ 塩			
6 (金)	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	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	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	26.6	
	だいずとにぼしのあげに	小麦 ごま 大豆	だいず かたくちいわし		でんぶ さとう しょうぶつゆ ごま	しょうゆ みりん		
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			
9 (月)	メロンパン	小麦 乳			パン さとう	塩	641	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンのハーブやき	大豆 鶏肉	とりにく	パセリ	でんぶ 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	25.6	
	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			
レタスとにくだんこのスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんこ	レタス たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	でんぶ	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
10 (火)	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酒	25.4	
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				
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 えのきだけ		しょうゆ かつおの素 塩			
12 (木)	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	乳	ぎゅうにゅう					
	みそラーメンスープ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく 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	24.7	
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょうぶつゆ こむぎこ みずあめ でんぶ はるさめ さとう	しょうゆ 塩		
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			
13 (金)	ごはん				こめ		587	白菜のうま 煮にはたく さんの野菜 を使ってい ます。 
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぶ さとう	しょうゆ 塩	26.1	
	きゅうりとだいこんの ひだひた	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		
はくさいのうまに	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 でんぶ 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			
16 (月)	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	乳	ぎゅうにゅう					
	しるみずかなのマリネ	小麦 大豆	すけとうたら	たまねぎ パプリカ	しょうぶつゆ さとう でんぶ	しょうゆ 酢	26.8	
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉	パーコン	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		
はるさめスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	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			
17 (火)	チーズ	乳	チーズ				596	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				28.1	
	ぶたにくのしょうがいため	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	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 でんぶ 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			
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			

○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		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 しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	ひじきのいために	小麦 大豆	だいす ちくわ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
	みぞれじる	小麦 さば 大豆 鶏肉	とりこ	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		
19 (木)	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	とりこ ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょうぶつゆ 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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢		
	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 とりこ チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうぶつゆ	ベシャメルソース チキンフイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
20 (金)	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 しょうぶつゆ 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		
	かんとうに	小麦 大豆 豚肉	ふたにく 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		
24 (火)	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 でんぶん	しょうぶつゆ		
	きんぴらごぼう	小麦 ごま 大豆 豚肉	ふたにく 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 ごま しょうぶつゆ こまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
	けんちんじる	小麦 さば 大豆 鶏肉	とうふ とりこ 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		
25 (水)	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		しょうぶつゆ	しょうゆ みりん カレーこ		
	ごまあえ	小麦 ごま 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ		
	とんじる	さば 大豆 豚肉	ふたにく 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		
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	ふたにく 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	しょうぶつゆ さとう でんぶん こむぎこ	塩 しょうゆ		
	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		618	高洲南小学 校のリクエ スト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ でんぶん しょうぶつゆ			
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	かきたまじる	小麦 卵 さば 大豆 鶏肉	たまご とりこ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおの素		
27 (金)	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					

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。寒さをしのぐために、
ビニールをかぶせて栽培します。

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)

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。

