








令和7年度

## 2月分学校給食予定献立表

小学校B


藤枝市立北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)	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 しょうぶつゆ でんぶん		26.8	
	きんぴらごぼう	小麦 ごま 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 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			
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 小豆 ごま ドレ (ごま)	いわし かつおぶし	うめ	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ 梅酢	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)	ふくめめ	大豆	だいす				598	
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				24.2	
	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		
やさしいサラダ (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 しょうぶつゆ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう			
5  (木)	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	乳	ぎゅうにゅう					
	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 でんぶん さとう	クチャップ チリソース スープストック	24.6	
	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			
6  (金)	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	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	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
9  (月)	ごはん				こめ		596	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ 酒	28.1	
	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			
10  (火)	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	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	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 でんぶん さとう	しょうゆ 塩	26.1	
	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 一味とうがらし		
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 だけのこ しょうが	さとう はるさめ でんぶん 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			
12  (木)	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			
13  (金)	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 ねぶかねぎ にんにく しょうが		みそラーメンスープの素 チキンブイヨン 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 でんぶん 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 こまあぶら	しょうゆ 酢			
16  (月)	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	塩	25.7	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ				
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	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおの素			
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
17  (火)	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	28.8	
	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	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			

○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)	リンゴチップパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		593	高洲南小学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなのマリネ	小麦 大豆	すけとうたら	たまねぎ パプリカ	しょくぶつゆ 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	しょくぶつゆ	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		
19  (木)	チーズ	乳	チーズ				585	
	ごはん				こめ			
	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 でんぷん	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	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	23.1		
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 でんぷん	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		
	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	乳	ぎゅうにゅう		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 しょくぶつゆ	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		
25  (水)	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	でんぷん	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 でんぷん 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		
26  (木)	わかめごはん	乳	わかめ		こめ さとう	塩	595	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんご あますあんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 塩		
	ビーフソテー	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 しょうくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう		
	ちゅうかふうコーンスープ	小麦 卵 こま 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	チキンブイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩		
27  (金)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		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 しょくぶつゆ	カレーウ 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		
	だいすとにほしのあげに	小麦 こま 大豆	だいす かたくちいわし		でんぷん さとう しょくぶつゆ こま	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		

## 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！

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)