


令和7年度

## 2月分学校給食予定献立表

小学校



藤枝市立西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		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 でんぷん さとう	クチャップ 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	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		
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 でんぷん	しょうゆ 梅酢		
	みだくさんじる	さば 大豆 鶏肉	とりにく なまあげ みそ	れんこん きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ	25.0	
	ふくめめ	大豆	だいず	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)	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	カレールウ チキンブイオン ソース アップルソース チャツネ クチャップ 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		でんぷん 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		
5  (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		
6  (金)	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 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		
9  (月)	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					
	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 でんぷん 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 だけのこ 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		
10  (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 あおりの		こむぎこ しょうぶつゆ でんぷん		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 ごまあぶら	しょうゆ みりん 一味どうがらし		
	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		
12  (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	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		
	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		
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 でんぷん 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 ごまあぶら	しょうゆ 酢		
16  (月)	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		
17  (火)	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 でんぷん 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	でんぷん	しょうゆ 塩 かつおの素		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					

○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)	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	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	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
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 しょうぶつゆ	塩 こしょう	29.1	
	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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
20  (金)	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	630	
	こめこパン	小麦 乳			パン こめこ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				27.5	
	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 しょうぶつゆ 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	しょうぶつゆ	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		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 でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 酒	28.1	
	あさづけ	大豆 こま		キャベツ きゅうり たくあん	こま	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		
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	29.8	
	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)	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 でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	23.1	
	もやしとこまつなの あえもの	小麦 大豆 ごま	のり	もやし こまつな にんじん	ごま 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		
27  (金)	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	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酢	26.8	
	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		
	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		
	チーズ	乳	チーズ					

## 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)