

令和7年度 2月分学校給食予定献立表 中学校 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 もととなる食品(黄色) | 調味料 | | | |
| 2 (月) | メロンパン | 小麦 乳 | ぎゅうにゅう | | パン さとう | 塩 | 753 |  | |
| | 牛乳 | 乳 | | | でんぶん さとう しょうゆ マスター こしょう オレガノ | | | | |
| | チキンのハーブ焼き | 大豆 鶏肉 | とりにく | パセリ | マカロニ マヨネーズドレッシング | | 29.3 | | |
| | 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 | | チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう | | | |
| 3 (火) | レタスと肉団子のスープ | 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 ほじいだけ | でんぶん | | | | |
| | ご飯 | | | | ごめ | | 779 |  | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | うめ | さとう みすあめ でんぶん | しょうゆ 梅酢 | | | |
| | いわしの梅煮 | 小麦 大豆 | いわし かつおぶし | 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 | | | |
| 4 (水) | れんこんサフラン (ごまドレッシング) | 小麦 ごま 大豆 トレー(ごま) | | | | | 29.8 |  | |
| | 実だくさん汁 | 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 | さとも | かつおの素 | | | |
| | 福豆 | 大豆 | だいす | | | | | | |
| | ご飯 | | | | ごめ | | | | |
| 5 (木) | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 810 |  | |
| | 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 こしょう | 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 | | | |
| | 大豆と煮干しの揚げ煮 | 小麦 ごま 大豆 | だいす かたくちいわし | | でんぶん さとう しょうぶつゆ ごま | しょうゆ みりん | 31.2 | | |
| | プロッコリー入りおひたし | 小麦 大豆 | かつおぶし | キャベツ プロッコリー | さとう | しょうゆ | | | |
| 6 (金) | ご飯 | | | | ごめ さとう | 塩 | 787 |  | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 竹輪の磯辺揚げ | 小麦 | ちくわ あおのり | | ごむぎこ しょうぶつゆ ごんがん | | | | |
| | 金平ごぼう | 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 しそくぶつゆ こまあがら | しょうゆ みりん 一味どうがらし | 33.9 | | |
| 7 (土) | けんちん汁 | 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 | 33.9 |  | |
| | わかめご飯 | わかめ | | | ごめ さとう | 塩 | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 788 | | |
| | 肉団子の甘酢あんかけ | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 | ぶたにく とりにく | たまねぎ | パンこ でんぶん さとう しょうぶつゆ | しょうゆ 醋 塩 | | | |
| 8 (日) | ピーフンソテー | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 | ベーコン | キャベツ もやし ピーマン | ピーフン しょうくぶつゆ | コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう | 29.3 |  | |
| | 中華風コーンスープ | 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 チングンサイ | でんぶん | チキンブイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩 | | | |
| | 黒糖パン | 小麦 乳 | | | パン ごくとう | | 780 | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 9 (月) | 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 ごむぎこ さとう しょうぶつゆ | 塩 | 30.5 |  | |
| | 野菜サラダ (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 | チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう | | | |
| | ご飯 | | | | ごめ | | | | |
| 10 (火) | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 753 |  | |
| | 鶏そぼろ | 小麦 卵 大豆 鶏肉 | とりにく たまご | グリンピース しょうが | さとう しょうぶつゆ | しょうゆ 酒 | | | |
| | 即席漬け | 小麦 大豆 | 塩こんぶ | キャベツ きゅうり | | | 30.1 | | |
| | すまし汁 | 小麦 さば 大豆 鶏肉 | とうふ かまぼこ えのきだけ | 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 | | | |
| 11 (水) | 中華めん | 小麦 | | | めん | | 791 |  | |
| | 牛乳 | 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 ねぶなげ 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 | | | |
| | 春巻き | 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 ごむぎこ みすあめ でんぶん はるさめ さとう | しょうゆ 塩 | 29.7 | | |
| 12 (木) | 華風あえ | 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 こまあがら | しょうゆ 醋 | 29.7 |  | |
| | ご飯 | | | | めん | | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 765 | | |
| | 白菜のうま煮 | 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 | ぶたにく なまあげ | はくさい チングンサイ にんじん だけのこ しょうが | さとう はるさめ でんぶん ごまあがら | 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) | ポークしゃうまい | 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 | 32.4 |  | |
| | きゅうりと大根の 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 ごまあがら | しょうゆ 醋 一味どうがらし | | | |
| | 白菜のうま煮 | 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 | ぶたにく なまあげ | はくさい チングンサイ にんじん だけのこ しょうが | さとう はるさめ でんぶん ごまあがら | 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 | | | |
| | りんごチップパン | 小麦 乳 りんご | | りんご | パン | | | | |
| 14 (月) | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 751 |  | |
| | 白身魚のマリネ | 小麦 大豆 | すけどうたら | たまねぎ バブリカ | しょうぶつゆ さとう でんぶん | しょうゆ 醋 | | | |
| | チングン菜のソテー | 鶏肉 豚肉 | ベーコン | キャベツ チングンサイ 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 | 33.7 | | |
| | 春雨スープ | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 | ぶたにく | ほうれんそう たまねぎ ほじいだけ しょうが | はるさめ | しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう | | | |
| 15 (火) | チーズ | 乳 | チーズ | | | | | | |
| | ご飯 | | | | ごめ | | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 766 |  | |
| | 豚肉の生姜炒め | 小麦 大豆 豚肉 | ぶたにく | たまねぎ チングンサイ しょうが ほじいだけ | さとう でんぶん しょうぶつゆ | しょうゆ 酒 | | | |
| (水) | 浅漬け | 大豆 ごま | | キャベツ きゅうり たくあん | ごま | 塩 | 34.4 | | |
| | いも団子汁 | 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 | じゅがいもだんご | 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 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

中学校

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 もととなる食品 (黄色) | 調味料 | | |
| (水) | ご飯 | | | | ごめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 753 | |
| | 厚焼きたまご | 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 | | |
| | もやしと小松菜のあえ物 | 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 | 27.8 | |
| | 関東煮 | 小麦 大豆 豚肉 | 心たにく 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 | | |
| (木) | 米粉パン | 小麦 乳 | | | パン ごめこ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 789 | |
| | 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 | 33.7 |  |
| (金) | チンゲン菜のクリーム煮 | 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 どうもろこし | 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 | | |
| | ご飯 | | | | ごめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 809 | 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。 |
| | 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 | | |
| | ひじきの炒め煮 | 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 | 37.4 | |
| (火) | みぞれ汁 | 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 | | |
| | ご飯 | | | | ごめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 758 | |
| | 黒はんぺんフライ | 小麦 さば 大豆 | くろはんぺん | | こむぎこ パンこ でんぶん しょくぶつゆ | | | 高洲南小学校のリクエスト献立です。 |
| | 藤枝えん | | | キャベツ さゆうり しそ | | 塩 | | |
| (水) | かきたま汁 | 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 | 29.3 | |
| | ヨーグルト | 乳 | ヨーグルト | | | | | |
| | ご飯 | | | | ごめ | | | |
| (木) | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 766 | |
| | 若鶏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 | | |
| | 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 | 29.2 | |
| | 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 | | |
| (金) | うどん | 小麦 | | | めん | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 767 | |
| | 肉うどんつけ | 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 | 36.8 | |
| (木) | 小松菜としめじのレモン酢 | 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 | | |
| | ご飯 | | | | ごめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 752 | |
| | さばのカレー焼き | 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 | | |
| (金) | 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 | 34.7 | |
| | 豚汁 | 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。

ビニールの中には、新鮮なレタスがたくさんつまっています。

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)

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。

(レタスを栽培している望月さん)