



# がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和5年度 2月  
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ <b>欠食校</b>
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
1 木	わかめごはん	わかめ		<b>こめ</b> さとう	塩	小 635 23.0 2.0 中 801 28.2 2.7	節分献立 
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	れんこんサラダ		れんこん きゅうり にんじん	さとう	ごまドレッシング しょうゆ 酒 みりん		
	さつまいものみそ汁	<b>とうふ</b> <b>みそ</b> <b>あぶらあげ</b>	<b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	<b>さつまいも</b>	<b>かつお節</b> <b>さば節</b>		
	せつぶんまめ節分豆	だいず					
2 金	むぎ麦ごはん			<b>こめ</b> むぎ		小 596 23.5 1.9 中 767 29.2 2.3	ワールドランチ 【フィリピン】  
	アドボ	<b>とりにく</b>	にんにく	あぶら	しょうゆ 酢 ローレル こしょう		
	カラフルサラダ		<b>キャベツ</b> きゅうり パプリカ		イタリアンドレッシング		
	シニガン	<b>ぶたにく</b>	たまねぎ <b>だいこん</b> トマト レモン にんにく	<b>さといも</b> でんぷん	ガラスープ ワイン 酢 スープストック コンソメ しょうゆ 塩		
	パイナップル		パイナップル				
5 月	ナン			<b>ナン</b>		小 665 26.2 2.5 中 880 33.4 3.8	
	大豆ミート入りキーマカレー	<b>とりにく</b> <b>ぶたにく</b> チーズ だいずミート	たまねぎ にんじん <b>セロリ</b> りんご しょうが にんにく	あぶら	カレールウ ケチャップ ガラスープ 塩 ワイン ソース <b>フィッシュカルシウム</b>		
	じゃがまるくん	<b>ぶたにく</b>		じゃがいも パター あぶら	しょうゆ こしょう		
	ほうれん草のサラダ		ほうれん草 <b>キャベツ</b> とうもろこし たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		
6 火	あげパン	きなこ		パン あぶら さとう	塩	小 650 26.6 2.5 中 871 36.1 3.5	相良小 相良中
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	フレンチサラダ		<b>キャベツ</b> きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		
	しょうが入りぽかぽかスープ	<b>とりにく</b>	<b>はくさい</b> たまねぎ <b>チンゲンサイ</b> えのき にんじん しょうが	でんぷん	ガラスープ スープストック ワイン コンソメ しょうゆ 塩		
7 水	うどん			<b>うどん</b>		小 617 29.0 3.1 中 774 36.5 4.2	
	ごもく五目うどんのつゆ	<b>ぶたにく</b> かまぼこ あぶらあげ	<b>だいこん</b> にんじん <b>ねぎ</b> しいたけ		しょうゆ みりん 酒 塩 <b>フィッシュカルシウム</b> <b>かつお節</b> <b>さば節</b>		
	ちくわの天ぷら	ちくわ あおさ	<b>ちや</b>	こむぎこ あぶら でんぷん	カレー粉		
	ブロッコリーサラダ		<b>キャベツ</b> <b>ブロッコリー</b> とうもろこし		和風ドレッシング		
	てづく手作りプリン	<b>ぎゆうにゆう</b> かいそう		さとう	塩		

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※**太字**は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。



# がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表



令和5年度 2月  
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ <b>欠食校</b>
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を 作るもと	おもに体の調子を 整えるもと	おもにエネルギー のもと			
8 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 631 23.3 1.9 中 782 29.2 2.1	 小学3・4年の食塩が2g未満の日
	さわら 鱈のみそマヨネーズ焼き	さわら みそ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	酒		
	きりぼしだいこん 切干大根の煮物	さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	のっぺい汁	<u>あぶらあげ</u>	<u>だいこん</u> こんにやく しいたけ にんじん <u>ねぎ</u>	<u>さといも</u> でんぶん ごまあぶら	しょうゆ 酒 塩 みりん <u>かつお節</u> 昆布		
	りんご		りんご				
9 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 650 27.1 2.7 中 810 32.4 3.3	
	ぶた 豚キムチ炒め	<u>ぶたにく</u> みそ	たまねぎ キムチ <u>ねぎ</u>	さとう ごまあぶら	酒 しょうゆ みりん 中華だし オイスターソース		
	チコレギサラダ	のり	<u>レタス</u> きゅうり にんじん にんにく	ごまあぶら ごま	しょうゆ 塩		
	ワンタンスープ	<u>とりにく</u> ぶたにく みそ	<u>キャベツ</u> <u>チンゲンサイ</u> にんじん たまねぎ にら しょうが	こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ガラスープ しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
13 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 622 21.7 1.8 中 801 27.3 2.4	相良小 6-3 笹野純也 さん 作成献立  
	くろ 黒はんぺんのお茶フライ	<u>くろはんぺん</u>	<u>ちや</u>	パンこ こむぎこ あぶら こめこ			
	いそか 磯香あえ	のり	<u>キャベツ</u> ほうれんそう		しょうゆ 和風だし		
	とんじる 豚汁	<u>ぶたにくとうふ</u> みそ <u>あぶらあげ</u>	たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん <u>ねぎ</u>	じゃがいも	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	ネーブル		<u>ネーブル</u>				
14 水	こくとう 黒糖パン			パン こくとう		小 654 22.3 2.7 中 836 28.7 3.6	
	オムレツ	<u>たまご</u>		でんぶん さとう あぶら	ケチャップ 塩 酢		
	もやしのカレーソテー	ベーコン	<u>もやし</u> <u>キャベツ</u> にんじん	あぶら	ワイン 塩 カレー粉 こしょう		
	やさい 野菜と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく	<u>チンゲンサイ</u> たまねぎ にんじん しめじ しょうが ブルーネ	じゃがいも パンこ でんぶん あぶら	ガラスープ スープストック コンソメ しょうゆ 塩 かつおぶし こしょう		
	チョコタルト	たまご ぎゆうにゆう		こむぎこ マーガリン さとう チョコレート あぶら アーモンド	ココア 塩		
15 木	ちや お茶ごはん		<u>ちや</u>	こめ	酒 塩	小 595 21.5 1.9 中 817 27.5 2.3	ふじっぴー 給食  
	さば さばの竜田揚げ油淋鶏ソース	<u>さば</u>	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	酢 しょうゆ		
	おかかあえ	<u>かつおぶし</u>	<u>もやし</u> <u>チンゲンサイ</u> にんじん		しょうゆ		
	レタスのみそ汁	<u>とうふ</u> みそ	<u>レタス</u> <u>だいこん</u> にんじん		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		



# がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表



令和5年度 2月  
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ <b>欠食校</b>
		赤	黄		調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
16 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 681	<b>相良小</b>
	あ 揚げぎょうざ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ あぶら でんぷん こめこ さとう	塩 酒 オイスターソース しょうゆ	24.8	
	はるさめ 春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	2.1 中 872	
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	とうふ ひきにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 豆板醤 <b>フィッシュカルシウム</b>	30.5 2.9	
19 月	せわ 背割りパン			パン		小 608	
	かますフライ	かます		あぶら パンこ こむぎこ	ソース 塩	25.1	
	や 焼きそば入り野菜ソテー	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら	焼きそばソース 塩 こしょう	3.0 中 807	
	ミネストローネ	だいず ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん セロリ にんにく	じゃがいも さとう オリーブオイル	ケチャップ コンソメ スープストック 塩 こしょう	32.3 3.8	
	でこぼん		でこぼん				
20 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 666	<b>減塩</b>
	とうふ 豆腐ステーキそぼろあん	とうふ とりにく	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ	23.8	
	たくあんあえ	しおこんぶ	キャベツ たくあん きゅうり	ごま ごまあぶら		1.9 中 835	
	にく 肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 和風だし <b>フィッシュカルシウム</b>	28.5 2.4	
21 水	ソフトめん			ソフトめん		小 654	
	ミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	あぶら さとう	ケチャップ ハヤシルウ ソース ワイン <b>フィッシュカルシウム</b> 塩 こしょう	26.6 2.5 中 812	
	あお 青のりビーンズポテト	だいず あおさ		じゃがいも あぶら でんぷん	塩 こしょう	32.9	
	きのこサラダ		キャベツ きゅうり えのき しめじ とうもろこし たまねぎ	あぶら さとう	しょうゆ 酢	3.3	
22 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 647	<b>相良小</b> 日本 味めぐり 【北海道】 
	とりにく ザンギ(鶏肉のから揚げ)	とりにく	しょうが にんにく	あぶら でんぷん こむぎこ	酒 しょうゆ 塩	25.4	
	きざ 刻みこんぶの炒め煮	さつまあげ こんぶ	にんじん さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん	2.0 中 832	
	どさんこ汁	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも バター	かつお節 さば節	35.5	
	りんご		りんご			2.5	

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。



# がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和5年度 2月  
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
26月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 629	相良小 
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら だんご	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩 昆布	26.3	
	あか 赤じそあえ		キャベツ きゅうり あかじそ		塩	中 792	
	にくどうふ 肉豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ えのき	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん 和風だし <u>フィッシュカルシウム</u> かつお節	31.6 2.3	
27火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 620	相良小 
	かつお 鰹とごぼうのうま煮	かつお	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	あぶら だんご さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん	25.3	
	きゅうりと大根のひたひた	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 とうがらし	1.7	
	じゃがいもだんごのみそ汁	とりにく みそ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	じゃがいもだんご	かつお節 さば節	770 30.7	
	いよかん		いよかん			2.0	
28水	マーガリンパン			パン マーガリン		小 674	相良小 6-2 森田有空 さん 作成献立
	チキンのハーブ焼き	とりにく	にんにく パセリ	オリーブオイル	しょうゆ ワイン 塩 バジル オレガノ こしょう	25.6	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり パプリカ		コールスロードレッシング	2.6	
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター	ベシヤメルソース ガラスープ 塩 スープストック こしょう	881 33.4 3.3	
29木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 706	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ ワイン ソース チャツネ しょうゆ <u>フィッシュカルシウム</u> 塩	26.9	
	だいず 大豆としらすの揚げ煮	だいず しらすぼし		あぶら さとう だんご	しょうゆ	2.7 877	
	かい 海そうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり		棒棒鶏ドレッシング	31.9 3.7	

2/15は  
「ふじっぴー給食」  
です



今年のテーマ食品は静岡県でとれる5つのコレ！

「チンゲンサイ」 「レタス」 「お茶」



「かつお」



「さば」



どこに  
入っているか  
わかるかな？



動画も見てね～

かつお チンゲンサイ



ほかにも、もやし、お米など静岡県でとれた食べものがいっぱい！お楽しみに～☆