



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6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
		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			
3月	マーガリンパン			パン マーガリン		(小) 659	
	オムレツ	たまご		さとう でんぷん あぶら	酢 塩	24.5 3.1	
	ほうれん草 ^{そう} のサラダ		キャベツ ほうれんそう にんじん	あぶら さとう	酢 塩 こしょう	(中) 893	
	はくさい ^{にく} と肉団子 ^{だんご} の クリームシチュー	ぎゅうにゅう とり ^{にく} ぶた ^{にく} チーズ	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しょうが ブルー	パンこ でんぷん あぶら	ベシメルソース ワイン スープストック 塩 こしょう かつおだし	31.2 3.9	
4月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 661	相中 節分にち なんだ 献立  
	いわしフライ	いわし		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	塩 こしょう	25.2 1.8	
	マカロニサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	(中) 826	
	けんちん汁 ^{じり}	とうふ あぶらあげ とり ^{にく}	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節	30.5 2.2	
	せつぶんまめ 節分豆	だいず					
5月	ソフトめん			ソフトめん		(小) 677	
	ミートソース	ぶた ^{にく} チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら さとう	ケチャップ ハヤシルウ ソース デミグラスソース ワイン 塩 こしょう フィッシュカルシウム	24.0 2.3	
	キャラメルポテト			さつまいも あぶら バター さとう		(中) 830	
	だいこん 大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ 酢 塩	29.5 2.9	
6月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 632	 減塩献立
	あ ^{とうふ} 揚げ豆腐 ^{なんぼん} の南蛮だれかけ	あげだしとうふ	ねぎ	あぶら でんぷん さとう	しょうゆ 酢 唐辛子	21.6 1.6	
	れんこんサラダ		れんこん きゅうり にんじん	さとう	酒 しょうゆ みりん ごまドレッシング	(中) 793	
	豚汁	ぶた ^{にく} みそ あぶらあげ	たまねぎ だいこん こんにやく にんじん ごぼう こまつな	じゃがいも	かつお節 さば節	25.7 2.1	
	いちご 		いちご				
7月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 670	
	ポークカレー	ぶた ^{にく} チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう	カレー ^{ルウ} ケチャップ ソース チャツネ ワイン カレー スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	25.4 2.6	
	だいず 大豆としらす ^あ の揚げ煮 ^に	だいず しらす ^{ぼし}		あぶら でんぷん さとう	しょうゆ	(中) 815	
	かいそう 海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング	29.8 3.2	

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※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。





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6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
		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			
10月	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 633 24.9 1.9	
	や 焼きぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ あぶら	しょうゆ 塩		
	あか 赤じそあえ		キャベツ きゅうり あかじそ	ごま	塩	(中) 800 29.6 2.4	
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく 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 中華だし 酒 オイスターソース トウバンジャン フィッシュカルシウム		
11火	けんこく きねん ひ 建国記念の日						
12水	 せ わ 背割りパン			パン		(小) 624 22.6 2.8	
	やさい 野菜コロッケ		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん	塩		
	スパゲッティソテー	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ トマト にんにく	スパゲッティ あぶら	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	(中) 843 29.6 3.8	
	とうにゅう い 豆乳入りポタージュ	とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	クリーム オリーブオイル	ベシメルソース ガラスープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
13木	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 675 24.3 1.8	 減塩献立
	とりにく 鶏肉とレバーのマリネ	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン	あぶら でんぷん さとう	しょうゆ 酢 カレーこ	(中) 835 28.8 2.3	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん	じゃがいも ハウス「マヨネーズ」	塩 こしょう		
	はるさめ 春雨スープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ エンゲンサイ にんじん しいたけ ねぎ	はるさめ でんぷん ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
14金	 わかめごはん	わかめ		こめ むぎ さとう	塩	(小) 647 27.9 2.6	 6年1組 作成献立
	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒		
	こまつな 小松菜ともやしの和えもの	のり	もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	(中) 793 33.8 3.3	
	ぐ 具だくさんみそ汁	とうふ とりにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	さといも	かつお節 さば節		
	みかん 		みかん				
17月	 マーガリンパン			パン マーガリン		(小) 643 25.2 3.0	
	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	あぶら さとう	デミグラスソース ケチャップ 塩 ソース ワイン		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ にんにく パセリ	じゃがいも オリーブオイル	コンソメ 塩 こしょう	(中) 895 33.3 4.0	
	ふゆやさい 冬野菜のスープ	とりにく	たまねぎ だいこん はくさい にんじん ほうれんそう しめじ	でんぷん あぶら	ガラスープ コンソメ スープストック 塩 しょうゆ こしょう		



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6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	
		赤 おもに体を 作るもと	緑 おもに体の調子を 整えるもと	黄 おもにエネルギー のもと	調味料等			
18 火		むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 644	
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	塩 こしょう	24.6		
	ちゅうか もやしの中華あえ		もやし きゅうり にんじん	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 唐辛子	2.2		
	ぶたにく だいこん いた に 豚肉と大根の炒め煮	ぶたにく なまあげ さつまあげ	だいこん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 和風だし	(中) 808 30.3		
	はるみみかん		はるみ 			2.9		
19 水		うどん			うどん		(小) 580	菅小 相小
	つゆ ほうとうの汁	ぶたにく みそ あぶらあげ	はくさい かぼちゃ にんじん しいたけ ねぎ		しょうゆ 酒 みりん さば鮓	25.0 2.8		
	じゃがいものそぼろあえ	とりにく	しょうが	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	しょうゆ 酒 みりん	(中) 787		
	たくあんあえ	こんぶ	キャベツ たくあん きゅうり	ごまあぶら ごま さとう	塩 しょうゆ	32.7 3.3		
	ヨーグルト	ヨーグルト						
20 木		むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 639	 ふじっぴー 給食  減塩献立
	さばのチリソースがけ	さば	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん あぶら さとう	ケチャップ チリソース 酒 塩	22.6 1.9		
	だいこん 大根ときゅうりのひたひた	かつお鮓	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 唐辛子	(中) 808		
	にく だんご 肉団子とレタスのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	レタス たまねぎ にんじん えのき プルーン しょうが	パンこ でんぷん あぶら	ガラスープ しょうゆ ワイン スープストック コンソメ かつおだし 塩 こしょう	27.9 2.3		
21 金		むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 627	相小
	あつ や 厚焼きたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん	酢 みりん かつおだし 塩 しょうゆ こんぶだし	23.9 2.0		
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう にんじん	ごま さとう	しょうゆ	(中) 778		
	みそおでん	ぶたにく ちくわ なまあげ みそ くろはんぺん こんぶ	だいこん こんにやく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん 和風だし	28.6 2.6		

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※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。



2/20は
「ふじっぴー給食」
です

「だいこん」



「かつお鮓」



「レタス」



2月23日は語呂合わせで「富士山の日」です。この富士山の日になんで静岡県の特産物を使った『ふじっぴー給食』を計画しました。静岡県で作られた大根やレタス、かつお鮓を使ったメニューが登場します。お楽しみに☆



学校給食予定献立表

令和6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
		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			
25 火	 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 675	相小  減塩献立
	 ぶり大根	ぶり	だいこん ねぎ しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん 酒	25.3 1.7	
	れんこんのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子	(中) 820	
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ えのき ねぎ	さつまいも	かつお節 さば節	29.4 2.2	
26 水	 黒糖パン			パン こくとう		(小) 597	相小
	チキンとブロッコリーのグラタン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ ブロッコリー	マカロニ あぶら	ホワイトソース ワイン 塩 こしょう	24.4 3.0	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング	(中) 791	
	マセドアンスープ	ウインナー	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも オリーブオイル でんぷん	がらすープ しょうゆ ワイン スープストック コンソメ 塩 こしょう	30.7 4.0	
27 木	 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 638	 6年3組 作成献立
	とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん こむぎこ あぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩	24.7 2.0	
	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	(中) 804	
	はくさい 白菜のスープ	ぶたにく ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しょうが	あぶら でんぷん	がらすープ ワイン コンソメ スープストック 塩 こしょう	30.9 2.5	
28 金	 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 604	菅小  6年2組 作成献立
	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き	あかうお みそ		さとう	塩 酒かす	28.1	
	ほうれん草と玉子の ウインナーソテー	たまご ウインナー	ほうれん草 キャベツ	あぶら	コンソメ 塩 こしょう	2.7	
	ぐ 具だくさん汁	ぶたにく あぶらあげ	だいこん こんにやく にんじん えのき ねぎ しいたけ しょうが	さといも あぶら	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節	(中) 741	
	りんご 		りんご			34.5 3.4	

感染症に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。

生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は、消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないように、水分補給をしっかりと行うようにしましょう。

