



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度2月

学校給食予定献立表

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	
	白菜と肉団子の 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 ブルーネ	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	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	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	麦ごはん			こめ むぎ		(小) 632	減塩献立
	揚げ豆腐の南蛮だれかけ	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 こんにゃく 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	
7月	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	
	大豆としらすの揚げ煮	だいず しらすぼし		あぶら でんぷん さとう	しょうゆ	(中) 815	
	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	 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 633	
	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	24.9 1.9	
	 あか 赤じそあえ		キャベツ きゅうり あかじそ	ごま	塩	(中) 800	
	まーぼー豆腐 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	29.6 2.4	
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	
	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	22.6 2.8	
	 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	
	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	ベシヤメルソース 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	29.6 3.8	
13木	 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 675	 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	24.3 1.8	
	 ポテトサラダ		きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	(中) 835	
	はるさめ 春雨スープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 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	28.8 2.3	
14金	 わかめごはん	わかめ		こめ むぎ さとう	塩	(小) 647	
	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	27.9 2.6	
	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	
	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	33.8 3.3	
	みかん 		みかん				
17月	 マーガリンパン			パン マーガリン		(小) 643	
	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	25.2 3.0	
	 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	
	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	33.3 4.0	



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				
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 さば節	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	かつお節	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」



「かつお節」



「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、かつお節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 玉ねぎ	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	
	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
	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。

でも、もし風邪をひいてしまったら...

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。

