

2月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	献立	あか	みどり	き	調味料	栄養価		
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品				
			1群	2群	3群	4群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	ごく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質	
		セルフカツサンド(かくしょくパン)		パンにカツとキャベツを はさんでたべよう		パン			
受験応援 献立	(とんカツ)	ぶたにく だいすこ				パンこ でんぶん	あぶら だいすこあぶら	塩	
		(キャベツソテー)			キャベツ			塩 こしょう	
2月	(ちゅうのうソース)	ポークウインナー レンズまめ		にんじん トマト	はくさい たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	こめあぶら	鶏がらだし 塩 赤ワイン こしょう ローリエ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろいんげんまめの クリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	鶏がらだし 白ワイン 塩 洋風だし ローリエ こしょう	
一中 3年 なし	3火	ごはん	2/3は節分 せつぶん献立			こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのしょうがに	いわし		しょうが	さとう でんぶん		しょうゆ みりん 塩	
		こんさいとこんにゃくのいためもの		にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん 酒 昆布だし 和風だし	
		さつまいものみそしる	とうふ、みそ	こまつな	だいこん ねぶかねぎ	さつまいも		混合節だし	
一中 3年 なし	4水	ふくまめ	だいすこ						
		ごはん	2/4 立春(りつしゅん)			こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		マーポー豆腐	ぶたにく とうふ、 とりにく みそ	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ しょうがに にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	醤油 酒 中華だし テンメンシャン トウバンジャン	
		あげぎょうざ	ぶたにく	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	ラード だいすこあぶら	醤油 塩	
一中 3年 なし	5木	もやしとほうれんそうのいためもの		ほうれんそう	もやし		ごまあぶら	中華だし 塩 こしょう	
		ごもくたきこみごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ	こめ むぎ さとう	こめあぶら	醤油 みりん 昆布だし 酒 塩	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ひらつくねのあんかけ	とりにく かつおぶし		キャベツ しょうが	さとう でんぶん	ラード	醤油 みりん 塩	
		じゃがいもととうふのみそしる	とうふ、みそ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		混合節だし	
一中 3年 なし	6金	ごはん	第一小 6年生が 考えた献立			こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ		こむぎこ	だいすこあぶら	塩	
		もやしのわふういため			こまつな	りょくとうもやし		醤油 和風だし 塩	
		にくじやが	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも さとう	こめあぶら	昆布だし 和風だし 醤油 酒 みりん	
一中 3年 なし	9月	あげパン				パン さとう	だいすこあぶら		
		こくどうロールパン(中学のみ)				パン こくとう			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		チキンポトフ	とりにく しろいんげんまめ	にんじん	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが	じゃがいも		ブイヨン 洋風だし 赤ワイン ローリエ ナツメグ 塩 こしょう	
		くきわかめのサラダ		くきわかめ	キャベツ コーン	さとう	こめあぶら	醤油 塩 穀物酢	
一中 3年 なし	10火	ごはん	第一小 6年生が 考えた献立			こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりにくのからあげ	とりにく		ににく しょうが	でんぶん	だいすこあぶら	醤油 酒 みりん こしょう	
		キャベツとほうれんそうのおひたし		ほうれんそう	キャベツ			醤油	
		みそしる	とうふ、みそ	にんじん	だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも		混合節だし	
11日(水) 建国記念の日									
一中 3年 なし	12木	わかめごはん		わかめ		こめ みずあめ		塩	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	たまご			さとう でんぶん	だいすこあぶら	酢 醤油 みりん 塩 鰹だし	
		もやしのごまいため			こまつな	りょくとうもやし		ごまあぶら ごま	
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく	にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	こめあぶら	和風だし 醤油 酒 みりん	
一中 3年 なし	13金	ごはん				こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ハンバーグ トマトソース	とりにく ぶたにく だいすこたんぱく	トマト	たまねぎ ににく しょうが	さとう でんぶん	ラード	塩 醤油 ケチャップ ウスターーソース 赤ワイン	
		ツナとやさいのいためもの	まぐろあぶらづけ	にんじん ピーマン	キャベツ		こめあぶら	醤油 昆布だし 塩 こしょう	
		とうふとはくさいのみそしる	もめんどうふ、 あぶらあげ みそ	こまつな	はくさい	じゃがいも		混合節だし	

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※献立表は市内統一の書式です。本調理場は第一小、第一中、片浜中の3校分の給食を作っています。

※こんにゃくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。

※混合節だしは、宗田節、片口鰯煮干、さば節、鰹節、室参節が入っています。

※沼津市では毎月19日を「共食の日」と設定し、家族や仲間と食卓を囲んで孤食を減らすことを推進しています。家族と一緒に「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう!

2月 給食献立予定表

No.2

沼津市立第一小学校共同調理場

行事等	日・曜日	献立	栄養価					
			あ か		み ど り		調味料 他	
			主に体をつくるものになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品	主にエネルギーのものになる食品	5群		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
16 月	16	ほしぶどうロールパン	冬季五輪 イタリア献立	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほしぶどう	パン	
		とりにくのハーブやき	とりにく		バジル	にんにく	オリーブオイル	白ワイン 塩 こしょう ローリエ ローズマリー
	17 火	マヨネーズサラダ			プロッコリー	キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ
	17 火	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	こめあぶら 鶏ガラだし 洋風だし 塩 白ワイン
	17 火	しおラーメン(ちゅうかめん)				ちゅうかめん		
18 水	18	(しおラーメンスープ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ねぶかねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら	中華だし チンタン 酒 塩 醬油 こしょう
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	18 水	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	こむぎこ こめこ はるさめ さとう でんぶん	ラード ショートニング だいすあぶら 醤油 塩
	18 水	ナムル			ほうれんそう	りょくどうもやし	ごまあぶら ごま	醤油 穀物酢 塩
	18 水	コーンピラフ	とりにく		にんじん	たまねぎ コーン	こめ むぎ	こめあぶら パター 白ワイン ブイヨン 塩 こしょう
19 木	19	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		だいすコロッケ	だいす			たまねぎ	じやがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	だいすあぶら 醤油 塩
	19 木	やさいとたまごのスープ	たまご		こまつな	だいこん キャベツ	じやがいも でんぶん	コンソメ 鶏ガラだし ブイヨン 塩 こしょう
	19 木	ごはん					こめ	
	19 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
ふじっ ぴー 給 食	20 金	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じやがいも	カレーフレーク カレー粉 ウスターーソース 赤ワイン カレー粉
		かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり ふのり		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら 穀物酢 醬油 塩
	20 金	ミニチーズ		チーズ				
	20 金	むぎごはん	ごはんにそぼろを のせてたべよう				こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		にしょくそぼろ (かつお) (たまご)	かつおみずには 焼津産			しょうが	さとう こめあぶら	醤油 酒
		ぬまづ しろねぎのみそしる	とうふ、みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぶかねぎ	さとう あぶら	昆布だし 塩 醬油
	20 金	みかん		沼津産	沼津産	みかん	さといも	かつおだし
	20 金	23日(月) 天皇誕生日						焼津産
24 火	24	ごはん					こめ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	24 火	ホキのチリソース	ホキ		たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら だいすあぶら	チリソース ケチャップ 酒 塩 こしょう
	24 火	もやしのちゅうかいため	ぶたにく		チンゲンサイ	りょくどうもやし	ごまあぶら	中華だし 塩 こしょう
	24 火	はるさめスープ	ペーコン とうふ		にんじん	たまねぎ	ごまあぶら	中華だし 醬油 塩 酒
25 水	25	ちゃんこうどん(うどん)					うどん	
		(ちゃんこうどんしる)	ぶたにく とりにく あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ しょうが	でんぶん	こめあぶら 混合節だし 昆布だし 塩 酱油 みりん
	25 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	25 水	だいすとこざかなのからあげ	だいす	かたくちいわし			じやがいも でんぶん	だいすあぶら 塩 こしょう
	25 水	フルーツあんにん		にゅうせいひん		とうとう パイン	さとう みずあめ	
26 木	26	ごはん					こめ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	26 木	さわらのマヨネーズやき	さわら		パセリ	にんにく たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ 醤油 酒
	26 木	キャベツとコーンのいためもの			ほうれんそう	キャベツ コーン		コメあぶら コンソメ 塩 こしょう
27 金	27	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	さといも	混合節だし
		チャーハン	ぶたにく なると		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ	こめあぶら 中華だし 醬油 酒 塩 こしょう
	27 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	27 金	きびなごフライ		きびなご			パンこ	だいすあぶら 塩
	27 金	たまごととうふのスープ	もめんどうふ たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ	でんぶん	ごまあぶら 鶏ガラだし 中華だし 酒 塩 醬油 こしょう
	27 金	はっこにゅう		はっこにゅう				

【ふじっぴー給食】第一小共同調理場では、テーマ食品はかつおです。「ふるさと給食の日」をかね、沼津産の小松菜、根白ねぎ、西浦みかんも使います。

※静岡県の子供たちに静岡県でとれる食べ物のよさを知ってもらい、学校給食における地場産物の使用率を高めるため、令和2年度から県内の小中学校、特別支援学校で「ふじっぴー給食」を実施しています。富士山の日に合わせて2月22日を基準日とし、各市町、各学校の実施状況に応じて、テーマ食品(鯖・レタス・鰹・チゲンサイ)を使った献立を取り入れています。…静岡県教育委員会…

