

令和7年度



2月 給食献立予定表

No.1

沼津市立第一小学校共同調理場

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		主に1杯1杯のものになる食品			小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品 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・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)
		セルフカツサンド(かくしよパン)					パン				
受験応援 献立		(とんカツ)	ぶたにく だいずこ	パンにカツとキャベツを はさんでたべよう			パンこ でんぶん	あぶら だいずあぶら	塩		
		(キャベツソテー)			キャベツ				塩 こしょう	600	809
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	鶏ガラだし 塩 赤ワイン こしょう ローリエ	27.3	35.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						40.0	36.8
		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	333	367
一中 3年 なし 片中 3年 なし	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	599	749	
		こんさいとこんにやくのいためもの		にんじん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん 酒 昆布だし 和風だし	21.6	25.6	
		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	31.2	28.4	
		ふくまめ	だいず							371	399
一中 3年 なし 片中 3年 なし	水	ごはん	2/4 立春(りっしゆん)				こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		マーボー豆腐	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 テンメンジャン トウバンジャン	618	802	
		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	醤油 塩	23.8	28.7	
		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	19.3	34.6	
									388	439	
	木	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 こんにやく ほししいたけ	こめ おぎ 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						557	790
		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	21.9	25.9	
		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	30.3	24.4	
									407	450	
	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	だいずあぶら	塩	599	805	
		もやしのわふういため		こまつな	りょくとうもやし		こめあぶら	醤油 和風だし 塩	22.0	28.8	
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しらすき グリーンピース	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	28.0	26.5	
									291	310	
	9月	あげパン				パン さとう	だいずあぶら				
		こくとうロールパン(中学のみ)				パン こくとう					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						589	779
		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		ブイオン 洋風だし 赤ワイン ローリエ ナツメグ 塩 こしょう	21.4	27.1	
		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	42.1	36.7	
									306	349	
	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		にんにく しょうが	でんぶん	だいずあぶら	醤油 酒 みりん こしょう	590	738	
		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	23.4	27.5	
		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	35.3	32.0	
									288	299	
11日(水) 建国記念の日											
	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	だいずあぶら	酢 醤油 みりん 塩 鰹だし	591	762	
		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	醤油 和風だし 塩	20.2	25.5	
		じゃがいものそばろに	ぶたにく	にんじん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	こめあぶら	和風だし 醤油 酒 みりん	29.1	26.9	
									306	326	
	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 だいずたんぱく	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード	塩 醤油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	562	726	
		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	23.1	28.5	
		とうふとはくさいのみそしる	もめん豆腐 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	30.8	28.4	
									441	521	

※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。

※こんにやくは、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、室鰯節が入っています。

※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！

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料 他	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		主に1材料一のものになる食品			小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			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)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)
16月	ほしぶどうロールパン	冬季五輪 イタリア献立			ほしぶどう	パン			616	766	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1	32.5		
	とりにくのハーブやき	とりにく	パジル	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	39.4	36.8		
	マヨネーズサラダ		ブロッコリー	キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ	穀物酢 塩 こしょう	30.6	326		
	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				
火	しおラーメン(ちゅうかめん)				ちゅうかめん			638	803		
	(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 醤油 こしょう	24.4	29.7		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						42.0	39.7		
	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 でんぷん	ラード ショートニング だいたいあぶら	醤油 塩	296	300		
	ナムル		ほうれんそう	りよくとうもやし		ごまあぶら ごま	醤油 穀物酢 塩				
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 バター	白ワイン プイオン 塩 こしょう	579	743		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						20.5	24.5		
	だいたいコロケ	だいたい		たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	だいたいあぶら	醤油 塩	32.8	29.3		
	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	じゃがいも でんぷん		コンソメ 鶏ガラだし プイオン 塩 こしょう	294	301		
木	ごはん				こめ			662	766		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.7	26.0		
	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	じゃがいも	こめあぶら	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 赤ワイン カレー粉	30.8	24.1		
	かいそうサラダ		わかめ ごんぶ 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 醤油 塩	360	444		
	ミニチーズ		チーズ								
ふじっぴー給食	むぎごはん	ごはんにはそばを のせてたべよう			こめ むぎ			573	720		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.7	26.0		
	にしよそば(かつお) (たまご)	かつおみず	焼津産	しょうが	さとう	こめあぶら	醤油 酒	32.8	21.2		
	めまつ 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	さといも	あぶら	昆布だし 塩 醤油	297	311		
	みかん		沼津産	沼津産	みかん		焼津産				
23日(月) 天皇誕生日											
火	ごはん				こめ			576	723		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						21.7	26.0		
	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 でんぷん	こめあぶら だいたいあぶら	チリソース ケチャップ 酒 塩 こしょう	29.4	26.4		
	もやしのちゅうかいため	ぶたにく	チンゲンサイ	りよくとうもやし		ごまあぶら	中華だし 塩 こしょう	290	302		
水	はるさめスープ	ベーコン とうふ	にんじん	たまねぎ	りよくとうはるさめ	ごまあぶら	中華だし 醤油 塩 酒				
	ちゃんこうどん(うどん)				うどん			619	756		
	(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	でんぷん	こめあぶら	混合節だし 昆布だし 塩 酒 醤油 みりん	29.0	34.9		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						32.9	30.7		
	だいたいとごさかなのからあげ	だいたい	かたくちいわし		じゃがいも でんぷん	だいたいあぶら	塩 こしょう	446	490		
木	フルーツあんじん		にゅうせいひん	おうとう パイン	さとう みずあめ						
	ごはん				こめ			562	714		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						24.9	30.0		
	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	34.0	30.7		
金	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	こめあぶら	コンソメ 塩 こしょう		300	313		
	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 醤油 酒 塩 こしょう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						593	746		
金	きびなごフライ		きびなご		パンこ	だいたいあぶら	塩	23.6	28.1		
	たまごとうふのスープ	もめんとうふ たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ	でんぷん	ごまあぶら	鶏ガラだし 中華だし 酒 塩 醤油 こしょう	19.3	27.4	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう					379	394		

【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**、**根付白ねぎ**、**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産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・鯉・チンゲンサイ)を使った献立を取り入れています。…静岡県教育委員会…