

行事等	日・曜日	献立	あか	みどり	き	調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー-9%) カルシウム(mg)			
			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					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
入試応援献立・節分	2月	ご飯 牛乳 カツ丼 ヒレカツ カツ丼の具 キャベツのしょうが炒め 福豆					米	米油		720
私立高校入学試験	3火	ロールパン 牛乳 タンドリーチキン 粉ふきいも トマトスープ	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 にんにく 豚肉 トマト				パン粉・小麦粉 砂糖 玉ねぎ マカロニ	菜種油 しょうゆ・酒・みりん 和風だし 米油 トマトケチャップ・ソース・ローリエ 鶏ガラスープ・こしょう・ナツメグ	マーガリン	28.7 27.4 304 738 30.9 37.2 295
私立高校入学試験	4水	ご飯 牛乳 ホキのアーモンドフライ ほうれん草のソテー にら玉汁		牛乳 ホキ にんじん 玉ねぎ にら		米 小麦粉 菜種油 バター でん粉 もやし				752 27.9 31.6 358
	5木	中華麺 牛乳 豚肉 ジャージャー麺 みそ 揚げ餃子		牛乳 にんじん ねぎ・干し椎茸 にんにく 豚肉・鶏肉		麺 砂糖・でん粉 ごま油 米油・ごま ごま油 玉ねぎ・キャベツ	豆板醤・甜麺醤・清酒 しょうゆ・みりん・チキン オイスターソース・塩・こしょう 菜種油			695 29.7 29.3 297
	6金	ご飯 牛乳 のり入り厚焼き卵 ひじきの煮物 豚汁		牛乳 卵 浜名湖のり ひじき 豚肉・油揚げ みそ		米 小麦粉 砂糖 米油 里芋 大根・ねぎ				707 22.9 23.8 301
郷土料理・北海道	9月	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 ちゃんちゃん焼きの野菜 おじやがもち汁		牛乳 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ		米 酒・塩 しょうゆ・みりん 鰹だし・塩・しょうゆ 昆布だし・和風だし				751 29.8 21.1 346
バレンタインデー献立	10火	丸型パン 牛乳 ハンバーグ・ソース かぼちゃのサラダ 白菜のスープ チョコレートタルト	脱脂粉乳 牛乳 豚肉・鶏肉 かぼちゃ にんじん ほうれん草		玉ねぎ アーモンド 白菜 砂糖・小麦粉	パン トマトケチャップ・ソース・ワイン アーモンド 鶏ガラスープ・チキン ワイン・塩・こしょう	マーガリン しょうゆ・酒 こしょう・塩・マヨネーズ チョコレート			775 28.0 38.4 470
	12木	炊き込みおこわ 牛乳 ししゃもの竜田揚げ 大根のみそ汁	牛肉 牛乳 ししゃも 油揚げ なると・みそ	にんじん こんにゃく 葉だいこん えりんぎ・大根 しめじ・えのきだけ	しょうが・ごぼう 砂糖 小麦粉 菜種油 砂糖・小麦粉	米・もち米 ごま 大根 砂糖	しょうゆ・酒 しょうゆ 鰹だしパック・酒 和だし・昆布だし			687 25.9 33.3 421
	13金	ご飯 牛乳 いかの更紗揚げ 小松菜のごま和え 肉団子汁		牛乳 いか 小松菜 鶏肉団子 みそ		米 でん粉 砂糖 ごま 玉ねぎ・大根 もやし				712 31.2 26.2 321

行事等	日・曜日	献立	あか	みどり	き	調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%-%)		
			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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 金	ご飯					米	米油		724 28.3 26.4 325
	牛乳	牛乳							
	豚肉	にんじん	たけのこ・玉ねぎ	でん粉	菜種油	酒・しょうゆ			
	酢豚		ピーマン・干し椎茸	砂糖	ごま油	チンタン			
			しょうが・にんにく			トマトケチャップ・酢・みりん			
	うずらの卵のスープ	うずらの卵	葉ねぎ	とうもろこし			鶏ガラスープ・チンタン		
17 火	豆腐		白菜・もやし			中華だし・塩・こしょう			710 29.2 37.1 400
	ロールパン	脱脂粉乳			パン	マーガリン			
	牛乳	牛乳							
	豚肉・大豆	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	鶏ガラスープ・ワイン			
	ポークピーンズ	レッドキドニー豆	トマト	にんにく		トマトケチャップ・ソース			
	ひよこ豆					塩・こしょう・チリバウダー			
18 水	えび	茎わかめ	ちんげん菜	キャベツ		米油	しょうゆ・塩・こしょう		690 26.7 28.2 492
	茎わかめのガーリックソテー		パプリカ	にんにく					
	ステックチーズ	チーズ							
	ご飯				米	米油			
	牛乳	牛乳							
	鰯のトマト煮	鰯	トマト						
19 木	野菜炒め	豚肉	小松菜	キャベツ・にんにく		米油	しょうゆ・塩・こしょう・ワイン		711 27.2 35.8 377
	もやしのスープ	ワインナー	ほうれん草	もやし・玉ねぎ			鶏ガラスープ・チンタン		
	豆腐						しょうゆ・洋風だし・塩		
	うどん				麺				
	牛乳	牛乳							
	カレーうどん汁	うずらの卵	にんじん	玉ねぎ・干し椎茸	でん粉		カレーフレーク・カレー粉		
20 金	鶏肉・油揚げ			ねぎ			塩・酒・しょうゆ・鰹だし		722 22.0 25.6 325
	ししゃものフリッター	ししゃも				小麦粉	菜種油		
	海藻サラダ	わかめ・昆布	キャベツ	砂糖		ごま油	しょうゆ・酢・塩		
	とさかのり	とさかのり	どうもろこし						
	ご飯				米				
	牛乳	牛乳							
24 火	鰯コロッケ	鰯			パン粉・小麦粉	菜種油			803 28.5 28.9 325
	チンゲン菜のごま和え		ちんげん菜	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		
	削り節	かつお節							
	静岡レタスのかきたま汁	卵・なると	にんじん	玉ねぎ・レタス	でん粉		鰹だし・しょうゆ・昆布だし		
				えのきだけ			酒・和風だし		
	みかん			みかん					
25 水	ご飯				米	米油			780 33.6 34.5 364
	牛乳	牛乳							
	ぶりのフライ	ぶり			小麦粉・パン粉	菜種油			
	筑前煮	生揚げ	にんじん	たけのこ・干し椎茸	里芋・砂糖		しょうゆ・酒・和風だし		
		鶏肉		大根・こんにゃく・枝豆			みりん		
	のりのふりかけ	のり							
リクエスト献立	ナン				ナン				730 29.5 28.6 352
	牛乳	牛乳							
	キーマカレー	鶏肉・豚肉	にんじん	玉ねぎ・セロリ		米油	鶏ガラスープ・カレー粉・ソース		
	ポテトと大豆の唐揚げ	大豆	トマト	にんにく・しょうが			ワイン・フルールチャツネ・カレーフレーク		
	クレープ	豆乳	パプリカ		じゃがいも・でん粉	菜種油	塩・こしょう		
			ブルーベリー		米粉・砂糖				
郷土料理・青森県	ご飯				米	米油			800 26.5 31.8 303
	牛乳	牛乳							
	鰯の南部焼き	鰯		しょうが		ごま	塩・しょうゆ・みりん・酒		
	焼きそば風野菜炒め	豚肉		キャベツ		米油	ソース・塩・こしょう		
	芋団子汁	油揚げ・豆腐	にんじん	こんにゃく・大根	芋団子		鰹だし・塩・しょうゆ		
			小松菜	ごぼう			和風だし・昆布だし		
27 金	ご飯				米	米油			800 26.5 31.8 303
	牛乳	牛乳							
	豚肉・いか	にんじん	白菜・玉ねぎ	でん粉	ごま油	しょうゆ・酒・塩			
	中華丼	うずらの卵	ほうれん草	えりんぎ・たけのこ・しょうが			こしょう・チンタン		
				干し椎茸・こんにゃく			オイスター・ソース		
	さつまいもの中華風揚げ煮	大豆			さつまいも	カシューナッツ	しょうゆ		
					砂糖	菜種油・ごま油			

(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。)

「節分を迎えるころになると、寒さも和らぎ、梅や桜のたよりが楽しみになります。2月23日「ふじさんの日」」

「早寝・早起き・朝ご飯」

「にちなみ、2月20日を本校の「ふじっپー給食の日」としました。静岡県産のちんげん菜やレタス、鰯のコロッケなどを使用します。また、2月、3月は、3年生の生徒にとって、勝負の時でもあり、学校給食を食べるこ

とが、最後となる時もあります。3年生にとって思い出に残る給食となるよう、応援のエールを送りながら

心を込めて作りたいと思います。2月もよろしくお願ひいたします。」