

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56%) 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		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		
入試応援献立・節分	2月	ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						720
		カツ丼	豚肉				パン粉・小麦粉	菜種油		28.7
		ヒレカツ	卵・かまぼこ		にんじん	たけのこ・干し椎茸	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	27.4
		カツ丼の具				玉ねぎ			和風だし	304
		キャベツのしょうが炒め	なると		ちんげん菜	キャベツ・しょうが		米油	しょうゆ・塩	
		福豆	大豆							
私立高校入学試験	3月	ロールパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		
		牛乳		牛乳						738
		タンドリーチキン	鶏肉			にんにく			トマトケチャップ・しょうゆ	30.9
									塩・カレー粉	37.2
		粉ふきいも					じゃがいも		塩・こしょう	295
		トマトスープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ	マカロニ	米油	トマトケチャップ・ソース・ローリエ	
					トマト				鶏ガラスープ・こしょう・ナツメグ	
私立高校入学試験	4月	ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						752
		ホキのアーモンドフライ	ホキ				小麦粉	アーモンド		27.9
								菜種油		31.6
		ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草	キャベツ・とうもろこし		バター	しょうゆ・塩・こしょう	358
		にら玉汁	かまぼこ 卵・豆腐		にんじん にら	玉ねぎ もやし	でん粉		鰹だし・塩・しょうゆ 酒・昆布だし	
	5月	中華麺					麺			
		牛乳		牛乳						695
		ジャージャー麺	豚肉		にんじん	たけのこ・玉ねぎ	砂糖・でん粉	米油・ごま	豆板醤・甜麺醬・清酒	29.7
			みそ			ねぎ・干し椎茸		ごま油	しょうゆ・みりん・チンタン	29.3
						にんにく			オイスターソース・塩・こしょう	297
		揚げ餃子	豚肉・鶏肉			玉ねぎ・キャベツ		菜種油		
			6月	ご飯					米	
牛乳				牛乳						707
のり入り厚焼き卵	卵			浜名湖のり						22.9
ひじきの煮物				ひじき	にんじん	蓮根	砂糖	米油	しょうゆ・酒・和風だし	23.8
豚汁	豚肉・油揚げ				かぼちゃ	こんにゃく・ごぼう	里芋		鰹だし・酒・和風だし	301
	みそ					大根・ねぎ				
郷土料理・北海道	9月	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						751
		鮭のちゃんちゃん焼き 鮭	鮭						酒・塩	29.8
		ちゃんちゃん焼きの野菜	みそ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ		米油・バター	しょうゆ・みりん	21.1
		おじゃがもち汁	鶏肉		葉ねぎ	大根	おじゃがもち		鰹だし・塩・しょうゆ	346
			油揚げ		にんじん	こんにゃく			昆布だし・和風だし	
バレンタインデー献立	10月	丸型パン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		
		牛乳		牛乳						775
		ハンバーグ・ソース	豚肉・鶏肉			玉ねぎ			トマトケチャップ・ソース・ワイン	28.0
		かぼちゃのサラダ			かぼちゃ			アーモンド	こしょう・塩・マヨネーズ	38.4
		白菜のスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・白菜			鶏ガラスープ・チンタン	470
					ほうれん草	とうもろこし			ワイン・塩・こしょう	
		チョコレートタルト					砂糖・小麦粉	チョコレート		
	12月	炊き込みおこわ	牛肉		にんじん	しょうが・ごぼう	米・もち米	米油	しょうゆ・酒	
						こんにゃく	砂糖	ごま		687
		牛乳		牛乳						25.9
		ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				小麦粉	菜種油	しょうゆ	33.3
		大根のみそ汁	油揚げ		葉だいこん	えりんぎ・大根			鰹だし・パック・酒	421
			なると・みそ			しめじ・えのきだけ			和だし・昆布だし	
	13月	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						712
		いかの更紗揚げ	いか			しょうが	でん粉	菜種油	酒・しょうゆ・塩・カレー粉	31.2
		小松菜のごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ・塩	26.2
		肉団子汁	鶏肉団子		にら	玉ねぎ・大根			チンタン・酒・塩	321
			みそ		にんじん	もやし			こしょう・中華だし	

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 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とになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
	16 金	ご飯					米	米油		724
		牛乳		牛乳						28.3
		豚肉		にんじん	たけのこ・玉ねぎ	でん粉	菜種油	酒・しょうゆ	26.4	
		酢豚			ピーマン・干し椎茸	砂糖	ごま油	チンタン	325	
					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 豆腐		葉ねぎ	とうもろこし 白菜・もやし			鶏ガラスープ・チンタン 中華だし・塩・こしょう		
	17 火	ロールパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		710
		牛乳		牛乳						29.2
		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	37.1	
		ポークビーンズ	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	400	
			ひよこ豆					塩・こしょう・チリパウダー		
			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		
			パプリカ	にんにく						
	スティックチーズ		チーズ							
	18 水	ご飯					米	米油		690
		牛乳		牛乳						26.7
		鰯のトマト煮		トマト						28.2
		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	492	
		もやしのスープ	ウインナー 豆腐	ほうれん草	もやし・玉ねぎ			鶏ガラスープ・チンタン しょうゆ・洋風だし・塩		
	19 木	うどん					麺			711
		牛乳		牛乳						27.2
		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	35.8	
			鶏肉・油揚げ		ねぎ			塩・酒・しょうゆ・鰹だし	377	
		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 とさかのり	キャベツ とうもろこし	砂糖 ごま油	ごま油	しょうゆ・酢・塩			
ふじっ びー 給食	20 金	ご飯					米			722
		牛乳		牛乳						22.0
		鯖コロッケ	鯖			パン粉・小麦粉	菜種油		25.6	
						じゃがいも			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			
	みかん			えのきだけ みかん			酒・和風だし			
	24 火	ご飯					米	米油		803
		牛乳		牛乳						28.5
		ぶりのフライ	ぶり			小麦粉・パン粉	菜種油		28.9	
		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	325	
			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	25 水	ナン					ナン			780
		牛乳		牛乳						33.6
		キーマカレー	鶏肉・豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ・セロリ にんにく・しょうが		米油	鶏ガラスープ・カレー粉・ソース	34.5	
								ワイン・フルールチャツネ・カレーフレーク	364	
	ポテトと大豆の唐揚げ クレープ	大豆 豆乳	煮干し パプリカ		ブルーベリー	じゃがいも・でん粉 米粉・砂糖	菜種油	塩・こしょう		
郷土 料理・ 青森県	26 木	ご飯					米	米油		730
		牛乳		牛乳						29.5
		鯖の南部焼き	鯖		しょうが		ごま	塩・しょうゆ・みりん・酒	28.6	
		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	352	
	芋団子汁	油揚げ・豆腐	にんじん 小松菜	こんにゃく・大根 ごぼう	芋団子		鰹だし・塩・しょうゆ 和風だし・昆布だし			
	27 金	ご飯					米	米油		800
		牛乳		牛乳						26.5
		中華丼	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	31.8	
			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	303	
					干し椎茸・にんにく			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」にちなみ、2月20日を本校の「ふじっぴー給食の日」としました。静岡県産のちんげん菜やレタス、鯖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、最後となる時でもあります。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したいと思います。2月もよろしく願いいたします。

早寝・早起き・朝ご飯