

2月の献立表(中学校用)

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1食 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ			
1	木	給	麦ごはん					米 麦		738 27.4 28	節分メニュー	
			いわしのかば焼き	いわし				油				
			ゆかり和え			こんじん	キャベツ 大根 ゆかり					
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも				
			福豆	大豆								
2	金	給	にんじんピラフ	ツナ		にんじん パセリ	玉ねぎ	米 麦	バター	736 25.8 28	大仁中試食会	
			じゃがいもとひじき入り色彩りやさいの重ね焼き	ハム ひじき	チーズ	にんじん	枝豆 コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
			チキンスープ	鶏肉			玉ねぎ キャベツ	マカロニ				
			りんご				りんご					
5	月	給	さくらごはん					米 麦		841 31.8 27	受験生応援メニュー	
			チキンカツ	鶏肉 卵				油				
			納豆和え	納豆	かつお節	小松菜 にんじん	キャベツ					
			すまし汁	豆腐 なた	わかめ	葉ねぎ	えのき					
			いよかん				いよかん					
6	火	給	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		732 27.9 31	大仁中3年なし	
			みかんジャム				みかん みかん果汁	水あめ グラニュー糖				
			ヤーコンオムレツ	卵 バーコン	チーズ 牛乳	にんじん トマトクチャップ	ヤーコン 玉ねぎ		バター			
			カレー風味粉ふぎいも					じゃがいも				
			野菜スープ			にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ だけのこ					
			バナナ				バナナ					
7	水	給	ソフト麺					小麦粉		878 33.3 26	大仁中3年なし 大仁小5組 リクエスト献立	
			ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト トマトクチャップ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ しょうが にんにく	小麦粉 三温糖	バター 油			
			コーンサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	三温糖	油			
			スイートポテト	卵	牛乳		白花豆ペースト	さつまいも 上白糖	バター 生クリーム			
8	木	給	鶏五目ごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう 干しいたけ	米 もち米 三温糖	油	729 26.8 26	北小なし	
			ししゃも焼き	ししゃも								
			3色ピーマンの胡麻和え			赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま ごま油			
			小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも				
			ヨーグルト		乳製品		寒天	砂糖 オリゴ糖	コーン油			
9	金	給	麦ごはん					米 麦		779 29.4 29	大仁小6年1組 大仁中3年4組 リクエスト献立	
			鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉	油			
			ビーンズサラダ	ツナ		にんじん	れんこん 枝豆 マロニエポトトビース かんぱん/レタ/レッドキトニ	三温糖	ごま油			
			大根のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		大根 根深ねぎ					
13	火	給	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖		783 27.1 30		
			ポークシチュー	豚肉		にんじん トマト トマトクチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム			
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	三温糖	油			
			みかんゼリー				みかん果汁	砂糖 粉あめ				
14	水	給	麦ごはん					米 麦		795 30.4 26	のぞみ幼・東幼なし 大仁小6年2組 リクエスト献立	
			カレイの竜田揚げ	カレイ			寒天 しょうが	米粉	油			
			もやしとコーンのおひたし			小松菜 にんじん	もやし コーン	三温糖				
			豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	じゃがいも				
焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン						
15	木	給	わかめごはん		わかめごはんのもと			米 麦		739 31.6 30		
			鶏肉の香味焼き	鶏肉 みそ			根深ねぎ しょうが にんにく		ごま油			
			人参シリシリ	ツナ 卵		にんじん		三温糖	油			
			キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		葉ねぎ	キャベツ	里いも				



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
16	金		麦ごはん					米 麦		845 33.0 28	
			家常豆腐	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 油		
			大豆と芋の揚げ煮	大豆			さつまいも 三温糖 片栗粉	ごま油			
			オレンジ			オレンジ					
19	月		黒米ごはん					米 麦 黒米		764 30.5 26	
			鮭の甘だれ	鮭			しょうが	三温糖 片栗粉	油		
			大豆の磯煮	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		三温糖	油		
			じゃがいものみそ汁	みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
20	火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		792 36.5 28	のぞみ幼・東幼なし 北小6年1組 リクエスト献立
			ハンバーグ	豚肉 大豆 卵 豆乳		トマトケチャップ	玉ねぎ	パン粉 三温糖	油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	三温糖	油		
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	白菜 コーン				
			りんごヨーグルト		乳製品		りんご果汁 りんご果肉 寒天	グラニュー糖			
21	水		麦ごはん					米 麦		775 34.5 24	
			親子煮	鶏肉 卵		にんじん グリンピース	玉ねぎ 竹の子 干ししいたけ	三温糖	油		
			野菜のおひたし			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖			
			ココア豆	大豆				三温糖 片栗粉	油		
22	木		麦ごはん					米 麦		765 31.5 21	大仁小・田京幼なし
			マーボー大根	豚肉 みそ		にんじん	大根 玉ねぎ 竹の子 根深ねぎ 干ししいたけ しょうが	三温糖 片栗粉	油 ごま油		
			野菜のナムル	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油		
			清見オレンジ				清見オレンジ				
23	金		麦ごはん					米 麦		765 31.5 21	大仁小・田京幼なし
			松風焼き	鶏肉 豆腐 卵 みそ	青のり		玉ねぎ しょうが	パン粉 三温糖	ごま		
			塩昆布の即席漬け		塩こんぶ	にんじん	キャベツ		ごま		
			けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 ごぼう 干ししいたけ	里いも	ごま油		
			富士山ゼリー					グラニュー糖 粉あめ			
26	月		麦ごはん					米 麦		768 27.4 24	
			キーマカレー	豚肉		にんじん 青ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ ひよこ豆 セロリ にんにく しょうが	小麦粉 三温糖 でん粉 砂糖	油		
			茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま ごま油		
			りんご				りんご				
27	火		メープルシロップトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープルシロップ	バター	757 27.0 36	田京幼なし
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマトピューレ トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	油		
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ コーン	ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油			
			バナナ				バナナ				
28	水		中華おこわ	焼き豚		にんじん	たけのこ 干し椎茸	米 もち米 三温糖	油 ごま油	735 26.1 20.2	東幼なし
			ホキのお茶粉フライ	ホキ				米粉	油		
			春雨サラダ			小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			卵とコーンのスープ	卵			クリームコーン 玉ねぎ	片栗粉			
			みかん				みかん				

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

☆お知らせ☆

10月の台風で給食が1回中止になりました。その分の給食費の返金はありませんが、11月以降の給食で例年よりデザートがつく回数が増やしたり、使用する食材を工夫したりして、皆様に少しずつ還元しています。
12月のクリスマスメニューの日に提供したケーキもその一つです。
今後も、いただいている給食費を上手に使用し、皆様に喜んでいただける献立作成をしていきたいと思っておりますので、ご理解いただけますよう、お願いいたします。

☆リクエスト献立について
卒業学年(小学校6年生・中学校3年生)を対象に給食のリクエストアンケートを実施しました。
2月と3月でリクエスト献立を実施予定なので楽しみにしてくださいね♪

★きゅうしよくクイズ★

- ☆1月の給食クイズの答え☆
② エビの腰が曲がっているから

節分の日に玄関前にひいらぎの葉とある魚の頭を下げます。なんの魚でしょうか？

- ①いわし
②さけ
③たい



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。