


日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体を作るもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料1(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ							
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質									
3	月		麦ごはん				精白米	麦	767 29.9 26	節分献立 							
			いわしのかば焼き	いわし		生姜	片栗粉	砂糖			油						
			ごま和え			小松菜	人参	キャベツ			コーン	砂糖	ごま				
			じゃが芋のみそ汁	みそ		玉ねぎ	いんげん					じゃが芋					
			福豆	大豆													
4	火		はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン	小麦粉	砂糖	ショートニング	バター	96 30.1 40	大仁中なし					
			ポークビーンズ	豚肉	大豆	粉チーズ	玉ねぎ	人参	グリーンピース	コーン			砂糖	油			
			ごぼうサラダ				ごぼう	キャベツ	人参					ごま	ノンエックマヨネーズ	ごま油	
			型抜きチーズ		チーズ												
5	水		麦ごはん				精白米	麦	760 29.4 23	大仁中 北小 のぞみ幼 なし							
			麻婆豆腐	豆腐	豚肉		にんにく	生姜			玉ねぎ	干し椎茸	人参	葉ねぎ	片栗粉	油	ごま油
			春雨サラダ	ハム			キャベツ	小松菜			人参	春雨	砂糖	ごま	ごま油		
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト	バナナ	桃	みかん			砂糖						
6	木		わかめごはん		わかめ		精白米	麦	755 31.9 25								
			静岡おでん	豚肉	竹輪	黒はんぺん	なるこ	揚ボール			うすら卵	昆布	大根	里芋	蒟蒻		
			きびなごフライ	きびなご										ごま	油		
			白菜おかかあえ	かつお節		白菜	小松菜	砂糖									
7	金		麦ごはん				精白米	麦	734 29.9 22								
			鶏肉のみそ焼き	鶏肉	みそ							ごま油					
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ	玉ねぎ	人参			ピーマン						
			のっぺい汁	生揚げ		大根	人参	ごぼう			しめじ	里芋	片栗粉				
			バナナ			バナナ											
10	月		麦ごはん				精白米	麦	763 31.6 26								
			ピビンバ	豚肉	みそ	錦糸卵	にんにく	生姜			たけのこ	人参	もやし	ほうれん草	砂糖	油	ごま油
			ナッツごぼう			ごぼう						砂糖	アーモンド	ごま			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ	葉ねぎ										
12	水		さくらごはん				精白米	麦	755 28.9 33								
			鶏のから揚げ	鶏肉		にんにく	生姜	片栗粉			油						
			野菜のおひたし	ハム		小松菜	キャベツ	もやし			生姜	砂糖	ごま				
			なめこのみそ汁	豆腐	油揚げ	みそ	わかめ	なめこ									
13	木		麦ごはん				精白米	麦	721 29.8 26	のぞみ幼 なし							
			さばの薬味焼き	さば		葉ねぎ	にんにく	生姜									
			れんこんのきんぴら	ベーコン		れんこん	人参	砂糖			油	ごま					
			小松菜のみそ汁	生揚げ	みそ	小松菜	大根										
			りんご			りんご											
14	金		麦ごはん				精白米	麦	805 26.0 26								
			ハヤシライス	豚肉		にんにく	生姜	玉ねぎ			人参	マッシュルーム	グリーンピース		油		
			ブロッコリーサラダ			キャベツ	きゅうり	ブロッコリー			砂糖						
			ガトーショコラ	豆乳				砂糖			米粉	油					


日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体を作るものになる食品		〈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食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ						
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質								
17	月	☞	中華麺					小麦粉		817 30.1 21	大仁小 大仁中 なし						
			醤油あんかけスープ	焼き豚	なると	メンマ	生姜	もやし	ねぎ			片栗粉	油	ごま油			
			中華サラダ	ツナ		キャベツ	人参	小松菜				砂糖	ごま油	ごま			
			大学芋									さつまいも	砂糖	水あめ	片栗粉		
18	火	☞	玄米パン		脱脂粉乳			小麦粉	玄米	ショートニング	バター	763 22.3 25					
			ミートローフ	豚肉	卵	牛乳	玉ねぎ	ミックスベジタブル		パン粉	砂糖			油			
			フレンチサラダ				キャベツ	きゅうり	人参	干しぶどう	砂糖			油			
			コンソメスープ	ベーコン			小松菜	しめじ									
			バナナ				バナナ										
19	水	☞	麦ごはん					精白米	麦			773 33.6 28	のぞみ幼 なし				
			県内産納豆	納豆													
			ほぎの野菜あんかけ	ほぎ			玉ねぎ	人参	ピーマン	しめじ	砂糖			片栗粉	油		
			国清汁	油揚げ	味噌		ごぼう	人参	大根	干し椎茸	葉ねぎ			里芋	ごま油		
20	木	☞	麦ごはん					精白米	麦			688 30.1 27					
			豚のねぎ塩炒め	豚肉			生姜	にんにく	人参	ねぎ	砂糖			油	ごま油		
			三色和え				キャベツ	人参	小松菜		砂糖						
			かきたま汁	卵	豆腐	わかめ	えのき	人参			片栗粉						
			グレープフルーツ				グレープフルーツ										
21	金	☞	麦ごはん					精白米	麦			717 26.6 23	田京幼 なし				
			あんかけ擬製豆腐	鶏肉	豆腐	卵	生姜	人参	干し椎茸		砂糖			片栗粉	油		
			ごま酢和え				小松菜	もやし	キャベツ	コーン	砂糖			ごま			
			さつまいもみそ汁	みそ			しめじ	いんげん			さつまいも						
			ヨーグルト			ヨーグルト											
25	火	☞	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉	黒糖	ショートニング	バター	792 32.8 35	田京幼 なし				
			さばコロッケ(カレー)	さば	みそ						じゃが芋			パン粉	小麦粉	油	
			茎わかめのサラダ	ツナ		茎わかめ	きゅうり	もやし	人参		砂糖			ごま	ごま油		
			クリームスープ	鶏肉		牛乳	生クリーム	玉ねぎ	人参	チンゲンサイ				小麦粉	油	バター	
26	水	☞	麦ごはん					精白米	麦			791 29.4 23					
			キーマカレー	豚肉	ひよこ豆		にんにく	生姜	セロリ	玉ねぎ	人参			ピーマン	小麦粉	砂糖	油
			コーンサラダ	ツナ			コーン	キャベツ	きゅうり		砂糖			油			
			梅ゼリー			寒天	梅シロップ	みかん			砂糖						
27	木	☞	麦ごはん					精白米	麦			775 34.2 23					
			ホイコウロウ	豚肉	みそ		生姜	にんにく	キャベツ	ピーマン	ねぎ			砂糖	片栗粉	油	
			粉ふき芋								じゃが芋			バター			
			ワンタンスープ	ハム			きくらげ	人参	チンゲンサイ		ワンタンの皮			油			
28	金	☞	麦ごはん					精白米	麦			718 28.8 18	北小なし				
			鶏の照り焼き	鶏肉							砂糖						
			きのこ野菜炒め				生姜							油			
			じゃがペースト	ベーコン	みそ		玉ねぎ	いんげん			じゃが芋			バター			
			バナナ				バナナ										

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定機により、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。



福を呼ぶ 豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したものなのです。

