

2がつのこんだてひょう(しょうがっこう用)

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材料 - (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	☑	むぎごはん					米 麦		593 22.9 28	節分メニュー	
			いわしのかばやき	いわし				油				
			ゆかりあえ			にんじん	キャベツ 大根 ゆかり					
			なまあげのみそしる	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも				
			ふくまめ	大豆								
2	金	☑	にんじんピラフ	ツナ		にんじん パセリ	玉ねぎ	米 麦	バター	602 21.8 30	大仁中試食会	
			じゃがいもとひじきいりいろ どりやさいのかさねやき	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	☑	さくらごはん					米 麦		671 25.1 27	受験生応援メ ニュー	
			チキンカツ	鶏肉 卵				油				
			なっとうあえ	納豆	かつお節	小松菜 にんじ ん	キャベツ					
			すましじる	豆腐 なた	わかめ	葉ねぎ	えのき					
			いよかん				いよかん					
6	火	☑	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		599 22.5 32	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 トマトクチャツ	ヤーコン 玉ねぎ		バター			
			カレーふうみこふきいも					じゃがいも				
			やさいスープ			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	☑	ソフトめん					小麦粉		700 27.0 28	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 トマトクチャツ	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	☑	とりごもくごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう 干しいたけ	米 もち米 三温糖	油	608 22.3 26	北小なし	
			ししゃもやき	ししゃも								
			3しょくビーマンのごまあえ			赤ビーマン 青ビーマ ン 黄ビーマン	もやし		ごま ごま油			
			こまつなのみそしる	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	☑	むぎごはん					米 麦		623 23.5 30	大仁小6年1組 大仁中3年4組 リクエスト献立	
			とりのからあげ	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 がのん しょうが レッドキトニ	三温糖	ごま油			
			だいこんのみそしる	豆腐 みそ	わかめ		大根 根深ねぎ					
13	火	☑	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖		628 21.8 32		
			ポークシチュー	豚肉		にんじん トマト トマ トクチャツ	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	☑	むぎごはん					米 麦		682 25.8 28	のぞみ幼・東 幼なし 大仁小6年2組 リクエスト献立	
			カレイのたつたあげ	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				
			とんじる	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				
やきプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン						
15	木	☑	わかめごはん		わかめごはんのもと			米 麦		593 25 30		
			とりにくのこうみやき	鶏肉 みそ			根深ねぎ しょうが にんにく		ごま油			
			にんじんシリシリ	ツナ 卵		にんじん		三温糖	油			
キャベツのみそしる	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	🍷	むぎごはん					米 麦		693 27.4 29	
			ジャージャンどうふ	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		
			だいすといものあげ	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	🍷	くろまいごはん					米 麦 黒米		613 23.9 26	
			しゃげのあまだれ	鮭			しょうが	三温糖 片栗粉	油		
			だいすのいそに	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		三温糖	油		
			じゃがいものみそしる	みそ		小松菜	玉ねぎ		じゃがいも		
20	火	🍷	こくとうパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		642 30.0 30	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	🍷	むぎごはん					米 麦		637 28.4 25	
			おやこに	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		
			やさいのおひたし			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖			
			ココアまめ	大豆				三温糖 片栗粉	油		
22	木	🍷	むぎごはん					米 麦		583 21.4 25	大仁中なし
			マーボーだいこん	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		
			やさいのナムル	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油		
			きよみオレンジ				清見オレンジ				
23	金	🍷	むぎごはん					米 麦		639 26.1 22	大仁小・田京幼なし
			しょうふうやき	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		
			しおこんぶのそくせきづけ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ		ごま		
			けんちんじる	豆腐		にんじん	大根 ごぼう 干ししいたけ		里いも ごま油		
			ふじさんゼリー					グラニュー糖 粉あめ			
26	月	🍷	むぎごはん					米 麦		630 22.9 25	
			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		
			くわわかめのサラダ	ツナ	きわかめ	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	617 22.4 37	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	🍷	ちゅうかおこわ	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	620 22.0 25	東幼なし
			ホキのおちゃこフライ	ホキ				米粉	油		
			はるさめサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			たまごとコーンのスープ	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を増やしたり、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。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



せつ ぶん

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。