



2019年度 1月 献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

日	曜	牛乳	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
7	火	○	麦ご飯				精白米 麦		826kcal 37.5g 22.8%	3学期の給食スタート!
			豚肉のしょうが煮	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく にんじん	砂糖 片栗粉			
			五色和え	ハム		小松菜 にんじん もやし きゃべつ	砂糖	ごま		
			じゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		玉ねぎ 根深ねぎ	じゃがいも			
			みかん			みかん				
8	水	○	揚げパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング 油	830kcal 32.2g 37.8%	3年1組リクエスト献立
			鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが				
			海草サラダ	ハム	海草ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油		
			コーンスープ		牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし	小麦粉	バター 油		
			ブルーベリーゼリー		寒天	ブルーベリー ブルーベリー果汁	砂糖			
9	木	○	麦ご飯				精白米 麦		824kcal 29.2g 32.9%	
			ホイコーロー	豚肉		しょうが にんにく きゃべつ 根深ねぎ ピーマン	砂糖 片栗粉	油		
			シルバーサラダ	ハム		きゅうり にんじん とうもろこし	はるさめ	マヨネーズ (卵なし)		
			わかめと豆腐のスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ きくらげ チンゲン菜		油		
			オレンジ			オレンジ				
10	金	○	麦ご飯				精白米 麦		844kcal 32.0g 21.2%	鏡開きの行事食
			さばのみそ煮	さば みそ		しょうが	砂糖			
			野菜の昆布和え		塩昆布	きゃべつ 小松菜 にんじん とうもろこし				
			ミニトマト			ミニトマト				
			鏡開きおしろこ	小豆			白玉団子 砂糖			
14	火	○	麦ご飯				精白米 麦		816kcal 40.4g 23.2%	
			鮭の西京焼き	紅鮭	みそ	しょうが				
			元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
			関東煮	鶏肉 生揚げ ちくわ (卵不使用) さつま揚げ (卵不使用)	昆布	こんにゃく 大根 にんじん	里芋 砂糖			
			ヨーグルト (鉄分強化)		乳製品 寒天	ブルーベリー果汁	砂糖			
15	水	○	食パン/いちごジャム		脱脂粉乳	いちご	小麦粉 砂糖	ショートニング	827kcal 30.8g 38.9%	
			冬野菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	玉ねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	小麦粉	バター 油		
			フレンチポテト				じゃがいも	油		
			アーモンドフィッシュ		小魚		砂糖	アーモンド ごま		
			りんご			りんご				
16	木	○	麦ご飯				精白米 麦		820kcal 24.1g 26.5%	
			椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ	牛乳	玉ねぎ にんじん 干しいたけ	砂糖 パン粉	バター		
			おかか和え	かつお節		きゃべつ 小松菜 もやし				
			根菜のすまし汁	鶏肉		こんにゃく 大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ	里芋	油		
			パイナップル			パイナップル				
17	金	○	チャーハン	焼き豚		玉ねぎ にんじん ピーマン	精白米	油 ごま油	829kcal 38.7g 25.8%	
			白身魚のチリソース	ホキ		しょうが にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ トマト	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			はるさめスープ	鶏肉		にんじん 干しいたけ きくらげ チンゲン菜	はるさめ	油		
			キウイフルーツ			キウイフルーツ				
			ターメリックライス				精白米 麦	バター		
20	月	○	キーマカレー	豚肉		にんにく トマト 玉ねぎ ごぼう にんじん ピーマン しょうが		油	828kcal 27.3g 29.8%	
			ツナサラダ	マグロフレーク		きゅうり きゃべつ とうもろこし	砂糖	油		
			りんご			りんご				

献立表は、裏面に続きます。

21	火	○	ソフト麺				小麦粉							
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	小麦粉 砂糖	油 バター						
			チーズロール		チーズ		ワンタンの皮 小麦粉	油			825kcal 32.7g 29.9%			
			じゃこと大根のサラダ		ちりめん	大根 きゃべつ 小松菜 とうもろこし			ごま油					
			オレンジ			オレンジ								
22	水	○	玄米ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米チップ	ショートニング					3年 4組 リスト エス ト献 立	
			ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	玉ねぎ	パン粉	油		835kcal 36.5g 40.7%				
			ポテトサラダ	ハム		玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)						
			きゃべつのスープ煮	ウインナー		玉ねぎ にんじん きゃべつ		油						
23	木	○	麦ご飯				精白米 麦						832kcal 35.7g 27.3%	
			さばの七味焼き	さば		にんにく 根菜ねぎ			ごま油 ごま					
			わかめのお浸し		わかめ	小松菜 にんじん								
			鶏だんご汁	鶏肉 豆腐 みそ		ごぼう しょうが 大根 根菜ねぎ								
			バナナ			バナナ								
24	金	○	麦ご飯				精白米 麦						804kcal 36.9g 26.5%	★全 国学 校給 食週 ★(30 日)
			鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉 みそ		わさび しょうが								
			納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん								
			かきたま汁	卵 豆腐		玉ねぎ えのき チンゲン菜	片栗粉							
			みかん			みかん								
27	月	○	麦ご飯				精白米 麦						823kcal 41.4g 19.0%	
			白身魚の香味焼き	ホキ みそ		しょうが 根菜ねぎ			ごま油					
			肉じゃがカレー煮	豚肉 さつまいも(卵不使 用)		玉ねぎ にんじん 枝豆	じゃがいも 砂糖	油						
			うすくず汁	豆腐 なると(卵不使用)		大根 えのき チンゲン菜 根菜ねぎ	片栗粉							
			丹那のヨーグルト		乳製品				砂糖					
28	火	○	麦ご飯				精白米 麦						839kcal 32.6g 31.9%	
			生揚げの四川煮	豚肉 生揚げ みそ		にんにく しょうが 根菜ねぎ	砂糖 片栗粉	油						
			ハンサンスー	ハム		きゅうり にんじん きゃべつ	はるさめ 砂糖	ごま ごま油						
			いちご			いちご								
29	水	○	黒糖ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング					814kcal 30.9g 37.1%	
			シェファーズパイ	豚肉	チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 ジェルマカロニ	油 バター						
			ごぼうサラダ	ハム		ごぼう きゃべつ とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま マヨネーズ (卵不使用)						
			白菜スープ	ベーコン		にんじん 白菜 チンゲン菜		油						
30	木	○	麦ご飯				精白米 麦						816kcal 34.2g 24.4%	受 験 生 産 援 メ ユ ー
			ヒレカツ	豚肉 卵			小麦粉 パン粉	油						
			ほうれん草のごま和え			ほうれん草 きゃべつ にんじん	砂糖	ごま						
			実だくさんのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ごぼう 大根 根菜ねぎ	じゃがいも	ごま油						
			みかんゼリー			みかん果汁	砂糖							
31	金	○	麦ご飯				精白米 麦						821kcal 30.2g 22.8%	
			豚肉のすき焼き	豚肉 焼き豆腐		にんじん 白菜 根菜ねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖	油						
			梅肉和え	かつお節	わかめ	きゃべつ 小松菜 にんじん 梅びしお								
			スイートポテト	卵	牛乳 クリーム		さつまいも 砂糖	バター						

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

* 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、結果はまとめて市のホームページで公表しています。

給食クイズ
 問題: おもちは、もち米を蒸した後、何に入れてつくでしょうか? ①おけ ②うす ③ざる
 解説: 蒸した米を、うす(臼)に入れて、きね杵を使ってつき、粘りを出すのが伝統的なおもちの作り方です。おちはお正月やお祝い事には欠かせない食べ物で、お正月には、各家に神様が宿るとの考えから、鏡もちをお供えし、おもちを入れたお雑煮を食べる習慣があります。おちは、大根おろしをかけた「からみもち」、しょうゆをからめ、のりを巻いた「いそべもち」、きな粉と砂糖をからめた「あべ川もち」などいろいろな味で食べられています。

【お詫び】12月の献立表にミニトマトを無償提供いただきました「JA伊豆の国果菜委員会」さんを「JA伊豆の国ミニトマト委員会」と記載しました。関係者の皆さんに訂正し、お詫び申し上げます。

答え: ②うす
 担当: 学校栄養職員: 嘉納