

2019年度 2月献立表

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<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			
3	月	中華麺					小麦粉		846kcal 35.5g 30.8%	節分 献立	
		みそラーメンの汁	豚肉 みそ		にんにく しょうが にんじん もやし 根深ねぎ		油 ごま油				
		春巻き	豚肉		きゃべつ 玉ねぎ にんじん いら たけのこ 干しいたけ にんにく	春雨 砂糖 片栗粉 水あめ 小麦粉	油 ごま油				
		野菜のごま醤油和え	ハム		きゃべつ チンゲン菜 にんじん		ごま油				
		福豆	大豆								
		レモンゼリー			レモン果汁	砂糖 水あめ					
4	火	給食なし									
5	水	給食なし									
6	木	麦ご飯					精白米 麦		823kcal 31.0g 28.7%		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト							
		和風サラダ	ハム	わかめ	きゅうり きゃべつ	砂糖	ごま 油				
		ミネストローネスープ	ベーコン	チーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん とうもろこし トマト パセリ	じゃがいも シエルマカロニ	バター				
		オレンジ			オレンジ						
7	金	わかめご飯		わかめ			精白米 麦		834kcal 34.0g 25.0%		
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ		にんじん 玉ねぎ きゃべつ ピーマン	砂糖	バター				
		大学芋				さつま芋 砂糖	油 ごま				
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 根深ねぎ		ごま油				
10	月	麦ご飯					精白米 麦		822kcal 33.5g 22.0%		
		焼きししゃも	ししゃも								
		肉じゃが	豚肉		しらたき 玉ねぎ にんじん 枝豆	じゃがいも 砂糖	油				
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 根深ねぎ	里芋	油				
		みかん			みかん						
11	火	建国記念日									
12	水	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	828kcal 30.3g 38.8%		
		シーチキンマヨネーズ	マグロフレーク		玉ねぎ		コーンスターチ	ドレッシング (卵使用)			
		豆腐とほうれん草の クリーム煮	豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	小麦粉	油 バター				
		ごぼうサラダ	ハム		ごぼう きゃべつ にんじん	砂糖 春雨	ごま ごま油				
		りんご			りんご						
13	木	麦ご飯					精白米 麦		820kcal 32.4g 24.3%		
		八宝菜	豚肉 いか		にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ にんじん きくらげ きゃべつ ヤングコーン チンゲン菜	片栗粉	油 ごま油				
		ポップビーンズ	大豆			片栗粉 砂糖	油				
		ミニトマト			ミニトマト						
		わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ とうもろこし 根深ねぎ 小松菜		油				
14	金	麦ご飯					精白米 麦		825kcal 35.1g 24.3%	バレンタインデー 献立	
		ホキのごまみそ焼き	ホキ みそ			砂糖	ごま マヨネーズ (卵 不使用)				
		つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		こんにゃく にんじん れんこん 枝豆	砂糖	油				
		根菜のすまし汁	鶏肉		こんにゃく ごぼう 大根 にんじん 小松菜 根深ねぎ	里芋	油				
		ガトーショコラ	豆乳			砂糖 米粉	油 ココア				

* 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。



献立表は、裏面に続きます。



17	月	麦ご飯				精白米 麦		830kcal 31.3g 21.1%		
		あじフライ	あじ			パン粉 小麦粉 片栗粉	油			
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
		駿河汁	いわしボール 豆腐 みそ		にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋				
		バナナ			バナナ					
18	火	麦ご飯				精白米 麦		833kcal 34.0g 28.9%		
		家常豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ きゃべつ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
		ハンサンスー	ハム		きゅうり にんじん	砂糖 春雨	ごま ごま油			
		いちご			いちご					
19	水	はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング バター	837kcal 30.3g 31.2%		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	玉ねぎ にんじん トマト	じゃがいも 砂糖	油			
		野菜のカレーソテー	ベーコン		にんじん きゃべつ とうもろこし 小松菜		油			
		チーズ		チーズ						
		フルーツ白玉			みかん(缶詰) 桃(缶詰) パイナップル(缶詰) レモン果汁	白玉団子 砂糖				
20	木	麦ご飯				精白米 麦		834kcal 31.9g 29.4%		
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんにく	片栗粉	油			
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 にんじん					
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく	里芋	油			
		みかんゼリー			みかん果汁	砂糖				
21	金	麦ご飯				精白米 麦		831kcal 35.0g 26.4%	富士山の 日献立	
		松風焼き	鶏肉 卵 みそ	牛乳 のり	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油 ごま			
		おかか和え	かつお節		きゃべつ 小松菜 もやし にんじん					
		富士山はんぺんのすまし汁	なると(卵不使用) 豆腐	わかめ	えのき にんじん チンゲン菜					
		富士山の和菓子	卵黄 いんげん豆			砂糖 水あめ 小麦粉 米粉	ショートニング バター ごま油 アーモンドパウ ダー			
24	月	振替休日								
25	火	さくらご飯				精白米 麦		830kcal 38.0g 30.7%		
		さばのみりん焼き	さば		しょうが		ごま			
		みそ煮込みおでん	鶏肉 生揚げ 焼きちくわ(卵 不使用) みそ		大根 にんじん こんにゃく	里芋 砂糖	油			
		デコボン			デコボン					
26	水	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ ピーマン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	836kcal 31.4g 42.9%	3年3 組リ クエスト 献立	
		きびなごのかりかりフライ	きびなご			パン粉 米粉 小麦粉	ごま 油			
		海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油			
		ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん セロリ きゃべつ とうもろこし	じゃがいも アルファベットマカロニ				
		焼きプリンタルト	卵	脱脂粉乳 乳製品		小麦粉 砂糖	マーガリン			
27	木	麦ご飯				精白米 麦		823kcal 24.7g 25.4%		
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん	じゃがいも	油			
		小松菜とじゃこのサラダ		ちりめん	小松菜 きゃべつ にんじん とうもろこし		ごま油			
		りんご			りんご					
28	金	キムタクご飯	豚肉		キムチ たくあん	精白米 麦	ごま ごま油	824kcal 38.4g 32.7%		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが					
		ほうれん草のナムル			もやし にんじん ほうれん草 にんにく	砂糖	ごま油			
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん 玉ねぎ きゃべつ チンゲン菜	ワンタンの皮	油			
		ヨーグルト(鉄分強化)		乳製品 寒天	ブルーベリー果汁	砂糖				

給食
クイズ

問題：鮭や野菜と一緒に焼く、ちゃんちゃん焼きは、北海道で生まれた料理ですが、味付けに使うのは次のうちどれでしょう？
①みそ ②しょうゆ ③マヨネーズ

解説：旬の鮭ときゃべつ、にんじん、玉ねぎなどの野菜を蒸し焼きにして、みそで味つけするのが特徴です。北海道の漁師町で生まれた料理で、漁師さんたちが、大きな鉄板を使って豪快に作り、大勢で囲んで食べます。名前の由来は「ちゃちゃっと手軽に作れる」、「ちゃん(お父さん)が作る」など、いろいろな説があります。最近では、フライパンやホットプレート手軽に作られるようになりました。

答え ①

担当：学校栄養職員 嘉納