

令和2年度 2月献立表

伊豆の国市立
韮山中学校

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		
1	月	ソフト麺					小麦粉		829kcal 32.5g 26.1%	節分の 行事食 献立
		ミートソース	豚肉	チーズ (加熱)	にんにく トマトピューレ マッシュルーム 玉ねぎ 人参	小麦粉	油 バター			
		粉ふきいも			パセリ	じゃがいも				
		じゃこと大根のサラダ		ちりめん	大根 キャベツ 小松菜 とうもろこし		ごま油			
		福豆	大豆	えんどう豆	青のり	梅	黒糖 砂糖 小麦粉			
		伊予柑			伊予柑					
2	火	 給食なし								
3	水	給食なし								
4	木	キムタクご飯	豚肉		キムチ たくあん	精白米 麦	ごま ごま油	839kcal 33.1g 27.9%	リ3 年エ ス組 献立	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが					
		ハンパンスー	ハム		きゅうり 人参 キャベツ	砂糖 春雨	ごま			
		わかめと豆腐のスープ	豆腐 ベーコン	わかめ	玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 とうもろこし 根深ねぎ		油			
		ミルクメイク(コーヒー)				砂糖				
		クレープ(みかん)	豆乳		みかん みかん果汁 レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ	油			
5	金	麦ご飯				精白米 麦		822kcal 30.7g 25.1%		
		黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん		煎茶	パン粉 小麦粉	油			
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参					
		国清汁	油揚げ みそ		人参 大根 ごぼう しいたけ	じゃがいも	ごま油			
		みかん			みかん					
8	月	麦ご飯				精白米 麦		826kcal 34.3g 27.9%	リ3 年エ ス組 献立	
		さばのみそ煮	さば みそ		しょうが	砂糖				
		ポテトサラダ	ハム		人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)			
		根菜のすまし汁	鶏肉		こんにゃく ごぼう 大根 人参 小松菜 根深ねぎ	里芋	油			
		いちご			いちご 					
9	火	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		821kcal 30.7g 24.2%		
		ししゃもの竜田揚げ	ししゃも			小麦粉 片栗粉 砂糖	油			
		筑前煮	鶏肉		こんにゃく ごぼう 人参 枝豆 干しいたけ しょうが れんこん	里芋 砂糖	油			
		もやしと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		もやし 根深ねぎ チンゲン菜					
		バナナ			バナナ					
10	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	821kcal 34.5g 40.4%		
		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 鶏肉 ベーコン	牛乳(加熱) チーズ(加熱) クリーム(加熱)	玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	小麦粉	油 バター			
		ウィンナーと野菜のソテー パイナップル	ウィンナー		人参 キャベツ もやし パイナップル	片栗粉	油			
11	木	建国記念の日								
12	金	さくらご飯				精白米 麦		830kcal 34.5g 27.7%	デバ ーレ 献立 タイ ン	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ		人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン	砂糖	バター			
		ポップビーンズ	大豆			片栗粉 砂糖	油			
		なめこのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	大根 なめこ チンゲン菜 根深ねぎ					
15	月	麦ご飯				精白米 麦		828kcal 29.0g 27.1%	リ3 年エ ス組 献立	
		ポークカレー	豚肉	ヨーグルト (加熱) チーズ(加熱)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参	じゃがいも	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			
		ミニトマト			ミニトマト					
		シュークリーム	卵 ゼラチン	乳製品		小麦粉 砂糖	ショートニング			



献立表は、裏面に続きます。



16	火	麦ご飯				精白米 麦		831kcal 31.9g 30.5%	
		八宝菜	豚肉 いか		にんにく しょうが たけのこ 人参 干しいたけ 玉ねぎ きくらげ ヤングコーン チンゲン菜 キャベツ	片栗粉	油 ごま油		
		とうもろこしと卵のスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	片栗粉	油		
		デコポン			デコポン				
		型抜き シアチーズケーキ		クリームチーズ 乳加工品 脱脂粉乳	いちご果汁 レモン果汁	砂糖			
17	水	はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン果汁	グラニュー糖 砂糖 はちみつ 小麦粉	ショートニング バター	832kcal 33.1g 33.6%	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ (加熱)	玉ねぎ 人参 トマトピューレ	じゃがいも 砂糖	油		
		ホキのお茶フライ	ホキ		煎茶	米粉	油		
		ツナサラダ	マグロフレーク		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	みかん(缶詰) ナタデココ(缶詰) パイナップル(缶詰)	砂糖			
18	木	コーンピラフ	ベーコン		とうもろこし 玉ねぎ 人参	精白米	バター	829kcal 31.6g 29.7%	
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト (加熱)					
		枝豆サラダ	ハム		枝豆 もやし 人参	砂糖	ごま ごま油		
		ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ	じゃがいも マカロニ			
		りんご			りんご				
19	金	麦ご飯				精白米 麦		833kcal 33.6g 23.6%	(富士山の1日) 献立
		のりの佃煮(浜松産)		のり		砂糖 水あめ			
		さばの七味焼き	さば		にんにく 根深ねぎ		ごま ごま油		
		ひじきともやしの 和え物	ハム	ひじき	もやし 人参 きゅうり	砂糖	ごま		
		豚汁	豚肉 みそ		人参 大根 ごぼう 葉ねぎ チンゲン菜 こんにゃく	じゃがいも	油		
		富士山の和菓子	卵 小豆	乳製品		小麦粉 水あめ もち米 砂糖	ショートニング		
22	月	中華麺				小麦粉		820kcal 33.2g 29.8%	
		みそラーメンの汁	豚肉 みそ		にんにく しょうが 人参 もやし 根深ねぎ		油 ごま油		
		揚げ餃子	豚肉 大豆		キャベツ たら しょうが 玉ねぎ	片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油		
		野菜のごま醤油和え	ハム		キャベツ チンゲン菜 人参		ごま油		
		アセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖			
23	火	天皇誕生日							
24	水	食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	829kcal 32.4g 37.7%	リ3 ク年 エ1 ス組 ト 献立
		いちごジャム			いちご	水あめ 砂糖			
		鶏肉のブレゼ	鶏肉	クリーム (加熱)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	小麦粉 砂糖	バター		
		わかめと人参のサラダ		わかめ	人参 小松菜				
		ミネストローネスープ	ベーコン	チーズ (加熱)	にんにく セロリ 玉ねぎ パセリ とうもろこし トマト(缶詰) 人参	じゃがいも マカロニ	バター		
		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		
25	木	麦ご飯				精白米 麦		828kcal 35.7g 29.2%	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんにく しょうが キャベツ たけのこ 干しいたけ 人参	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		ほうれん草のナムル	ハム		もやし 人参 ほうれん草 にんにく	砂糖	ごま ごま油		
		ヨーグルト(鉄分強化)		乳製品 寒天	ブルーベリー果汁	砂糖			
		いちご			いちご				
26	金	麦ご飯				精白米 麦		822kcal 28.8g 27.2%	
		ハッシュドビーフ	牛肉		玉ねぎ 人参 ほんしめじ		油		
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		清美オレンジ			清美オレンジ				

* 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。)

問題：豆には節分で使う大豆のほか、あずき、レンズ豆、ひよこ豆などあります。次の中に本当にある豆はどれでしょう？

①ライオン豆 ②とら豆 ③ペンギン豆

解説：白地の豆のへその周りに、とらのようなしま模様があることからその名が付いた「とら豆」。実は、いんげん豆の仲間で、アメリカ原産の豆を北海道で品種改良したものです。とら豆は豆が軟らかくて煮えやすく、ほくほくとした歯ざわりで煮豆には最適とされています。また、動物の名前のついた豆には「うずら豆」もあります。

答え ②



担当：学校栄養職員 嘉納

給食
クイズ