

令和3年度 2月献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

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	火	給食なし								
2	水	給食なし								
3	木	麦ご飯					精白米 麦		812kcal 33.9g 26.3%	節分の 日献立
		いわしの蒲焼き	いわし		しょうが さんしょう		かたくり粉 砂糖	油		
		五目きんぴら	豚肉		ごぼう 人参 青ピーマン		こんにゃく 砂糖	油 ごま		
		白菜の味噌汁	豆腐 みそ	わかめ	人参 白菜					
		福豆	大豆	青のり	えんどう豆		砂糖 小麦粉 でん粉	油		
4	金	五目チャーハン	焼き豚 えび	卵	しいたけ 人参 葉ねぎ		精白米	ごま油 油	863kcal 30.7g 33.5%	リク 3年 エス ト組 献立
		ユーリンチー	鶏肉		にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁		かたくり粉 砂糖	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		
		わかめと豆腐のスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ とうもろこし 根深ねぎ			油		
		いちごクリーム大福	豆乳		いちご		砂糖 水あめ 寒天 もち粉 上新粉	油		
7	月	麦ご飯					精白米 麦		829kcal 29.6g 19.4%	リク 3年 エス ト組 献立
		肉じゃが	豚肉		玉ねぎ 人参 えだまめ		しらたき 砂糖 じゃがいも	油		
		ミニトマト			ミニトマト					
		かきたま汁	豆腐	卵	玉ねぎ えのき チンゲン菜		かたくり粉			
		みかんクレープ	豆乳		うんしゅうみかん果汁 レモン果汁		砂糖 米粉 水あめ	油		
8	火	麦ご飯					精白米 麦		743kcal 34.1g 19.6%	
		白身魚の香味焼き	ホキ みそ		しょうが 根深ねぎ			ごま油		
		小松菜とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜 キャベツ 人参			ごま油		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		干しいたけ 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ 小松菜		こんにゃく	ごま油		
		バナナ			バナナ					
9	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	812kcal 36.2g 39.2%	
		ハンバーグ	豚肉	卵 チーズ 牛乳(加熱)	玉ねぎ		パン粉	油		
		チーズサラダ		チーズ(加熱)	キャベツ きゅうり 人参		砂糖	油		
		キャベツのスープ煮	ウィンナー		玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜			油		
		オレンジ			オレンジ					
10	木	ゆかりご飯			ゆかり		精白米 麦		794kcal 34.3g 22.2%	
		イカフライの レモンソースがけ	いか	卵	レモン果汁		小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー キャベツ 人参		砂糖	ごま		
		駿河汁	いわしボール 豆腐 みそ		人参 大根 ごぼう 根深ねぎ		じゃがいも			
11	金	建国記念の日								
14	月	中華麺					小麦粉		878kcal 37.2g 28.2%	バレン タイ ン 献立
		味噌ラーメン	豚肉 みそ なると		にんにく しょうが 人参 もやし とうもろこし 根深ねぎ			油 ごま油		
		パオズ	牛肉 鶏肉 大豆		玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく		しらたき 小麦粉 こんにゃく粉 砂糖 コーンスターチ			
		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		
		ガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉	油 ココア		
15	火	麦ご飯					精白米 麦		784kcal 36.8g 25.1%	
		あじのさんが焼き	あじ(すり身) 豚肉 みそ	卵	根深ねぎ 干しいたけ 人参 しそ葉 しょうが		かたくり粉	油		
		小松菜のソテー	ハム		人参 しいたけ もやし 小松菜		かたくり粉	油		
		かまぼこ入りすまし汁	かまぼこ (乳・卵不使用) 豆腐	冷凍わかめ	葉ねぎ			ごま		
		りんご			りんご					



献立表は、裏面に続きます。



16	水	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ(加熱)	玉ねぎ 青ピーマン ピザソース	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン		834kcal 30.0g 43.6%	
		冬野菜のポトフ	ウインナー		にんにく 人参 キャベツ かぶ	じゃがいも	油		
		シルバーサラダ	ハム		きゅうり 人参 キャベツ	春雨	マヨネーズ (卵不使用)		
		ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	ナタデココ(缶詰) みかん(缶詰) パイナップル(缶詰)	砂糖			
17	木	麦ご飯				精白米 麦		819kcal 26.9g 25.7%	リク エスト 1組 献立
		ミルク				砂糖			
		揚げ餃子	豚肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	かたくり粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油		
		枝豆サラダ			枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
		ワンタンスープ	豚肉		人参 キャベツ チンゲン菜	ワンタンの皮	油		
		オレンジ			オレンジ				
18	金	麦ご飯				精白米 麦		805kcal 29.4g 29.3%	
		五色卵	鶏肉 絞豆腐 みそ	卵	人参 きくらげ グリンピース	砂糖	ごま油		
		ごぼうサラダ	ハム		ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし		マヨネーズ (卵不使用) ごま		
		大根の味噌汁	みそ 油揚げ 豆腐		白菜 干しいたけ 根深ねぎ				
		アセロラゼリー			アセロラ果汁 りんご(香料)	砂糖			
21	月	麦ご飯				精白米 麦		789kcal 29.2g 25.8%	
		豆腐のカレーそぼろ煮	豚肉 豆腐		しょうが 玉ねぎ 人参 きくらげ グリンピース	砂糖 かたくり粉	油		
		おかか和え	かつお節		キャベツ 小松菜 もやし				
		いちご			いちご				
		型抜きチーズ		チーズ					
22	火	麦ご飯				精白米 麦		827kcal 28.6g 27.2%	(富士山の のっぴー) 献立
		さばの竜田揚げ(2個)	さば		しょうが	かたくり粉 砂糖	油		
		ひじきサラダ		ひじき	人参 もやし きゅうり	砂糖	ごま		
		レタス入り春雨スープ	ハム		干しいたけ レタス	春雨			
		富士山頂		牛乳 卵 クリーム		水あめ 小麦粉 かたくり粉 砂糖	チョコレート		
23	水	天皇誕生日							
24	木	麦ご飯				精白米 麦		803kcal 34.1g 29.1%	
		豚のねぎ塩炒め	豚肉		根深ねぎ しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	ごま油 油		
		小松菜の磯和え		のり	小松菜 人参 えのき				
		もやしと生揚げの味噌汁	生揚げ みそ		もやし キャベツ				
		パイナップル			パイナップル				
25	金	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		916kcal 32.5g 33.1%	リク エスト 5組 献立
		鶏のから揚げ	鶏肉		にんにく	かたくり粉	油		
		ポテトサラダ	ハム		人参 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)		
		豚汁	みそ 豚肉		人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	こんにゃく	油		
		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		
28	月	さくらご飯				精白米 麦		830kcal 37.9g 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 みそ ちくわ (卵・乳不使用)		大根 人参	こんにゃく 砂糖 里芋	油		
		デコボン			デコボン				

* 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：昔は、豆まきが終わった後に何個豆を食べると良いとされていたでしょうか。

①年齢-1個 ②年齢の数 ③年齢+1個



給食
クイズ

解説：昔は、立春の前日である節分の日が大晦日でした。そのため、来年も健康に過ごせますようにという願いを込めて、
③の年齢+1個分の豆を食べるのが良いとされていました。

答え ③

担当：学校栄養職員 小川