



令和2年度 1月 献立表

伊豆の国市立
韭山中学校

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		
6	水	揚げパン		脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	ショートニング 油	819kcal 33.5g 40.0%	3 学 期 の 給 食 ！
		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		
		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 人参 とうもろこし トマト(缶詰) パセリ	じゃがいも シエルマカロニ		バター		
		みかんゼリー			みかん果汁		砂糖 水あめ			
7	木	麦ご飯					精白米 麦		828 kcal 29.4g 32.9%	
		ホイコーロー	豚肉		しょうが にんにく キャベツ 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 人参 とうもろこし		春雨	マヨネーズ (卵不使用)		
		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		
		みかん			みかん					
8	金	麦ご飯					精白米 麦		833kcal 33.0g 22.4%	鏡 開 き の 行 事 食 献 立
		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	キャベツ 小松菜 人参 とうもろこし					
		まめによるこぶ	大豆	昆布			砂糖			
		鏡開きおしるこ	小豆				白玉団子 砂糖			
12	火	うなぎ入りちらし寿司	卵 うなぎ 油揚げ		干しいたけ 人参 れんこん いんげん		精白米 麦 砂糖		820kcal 37.3g 29.9%	無 農 薬 の 日 の お 祝 い 活 用 し た
		鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉 みそ		しょうが					
		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		
		あらははんべんの すまし汁	あらははんべん 豆腐	わかめ	えのき 玉ねぎ チンゲン菜					
		りんごゼリー			りんご りんご果汁		砂糖			
13	水	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ (加熱)	玉ねぎ ピーマン		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	827kcal 37.1g 41.2%	
		ポトフ	豚肉		にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜		じゃがいも	油		
		ミモザサラダ	卵 ハム		小松菜 キャベツ		砂糖	油		
		アーモンドフィッシュ	かたくちいわし				砂糖	ごま アーモンド		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	桃(缶詰) みかん(缶詰) パイナップル(缶詰)		砂糖			
14	木	麦ご飯					精白米 麦		837kcal 35.3g 26.6%	無 農 薬 産 品 に よ り 活 用 し た
		にじますの竜田揚げ	にじます				片栗粉 小麦粉	油		
		つきこんにゃくの 炒り煮	豚肉		こんにゃく れんこん 人参 枝豆		砂糖	油		
		じゃがベー汁	ベーコン みそ		玉ねぎ 根深ねぎ チンゲン菜		じゃがいも	バター		
		型抜きチーズ		チーズ						
		バナナ			バナナ					
15	金	ナン					精白米 麦	油	832kcal 33.5g 42.0%	か ら い ち ご は ま ま し た の 画 委 員 会
		キーマカレー	豚肉		ごぼう トマト(缶詰) 玉ね ぎ 人参 にんにく ピーマン しょうが			油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし 枝豆		砂糖	ごま		
		チーズロール		チーズ (加熱)			小麦粉 ワンタンの皮	油		
		いちご			いちご					
18	月	卵チャーハン	焼き豚 卵	牛乳(加熱)	玉ねぎ 人参 ピーマン		精白米	油 ごま油	822kcal 37.0g 26.4%	
		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 トマトピューレ		片栗粉 砂糖	油 ごま油		
		はるさめスープ	鶏肉		人参 干しいたけ チンゲン菜		春雨	油		
		キウイフルーツ			キウイフルーツ					

給食
クイズ

問題: 昆布は日本のどこで多くとれるでしょう? ①北海道 ②千葉県 ③静岡県

解説: 日本でとれる昆布の90%以上は、北海道のもので、江戸時代後期に、漢方薬として当時の中国(清)に船で輸出されました。その船が富山県、沖縄県などにも立ち寄ったことで、昆布は日本全国で食べられるようになりました。

昆布漁は、漁師が小さな船に乗り、長いさおのような道具を使い、巻きつけてとります。収穫した昆布は太陽の下で干すことでうま味が増し、料理や「だし」に使われます。 答え: ①



献立表は、裏面に続きます。



19	火	麦ご飯				精白米 麦		826kcal 37.9g 26.4%	
		鮭の西京焼き	鮭 みそ		しょうが				
		カレー風味の野菜炒め	ベーコン		人参 キャベツ とうもろこし チンゲン菜		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 人参	里芋 砂糖			
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品		砂糖			
20	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	840kcal 36.5g 40.3%	
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳(加熱) チーズ(加熱)	玉ねぎ	パン粉	油		
		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)		
		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				
21	木	麦ご飯				精白米 麦		816kcal 34.3g 28.7%	
		さばの七味焼き	さば		にんにく 根深ねぎ		ごま油 ごま		
		鶏肉と里芋の煮物	鶏肉		こんにゃく 人参 枝豆	里芋 砂糖	油		
		大根と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	大根 根深ねぎ チンゲン菜				
		りんご		りんご					
22	金	麦ご飯				精白米 麦		850kcal 35.5g 28.6%	受験生応援献立
		ヒレカツ	豚肉 卵			小麦粉 パン粉	油		
		野菜のごましょうゆ和え	ハム		キャベツ 小松菜 人参		ごま油		
		実だくさんのみそ汁	油揚げ みそ		人参 ごぼう 大根 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		クレープ(ブルーベリー)	豆乳		ブルーベリー果汁	砂糖 米粉 水あめ	油		
25	月	麦ご飯				精白米 麦		821kcal 30.2g 26.2%	学校給食2食週日間で
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ 人参	片栗粉	油 ごま油		
		ハンサンスー	ハム		きゅうり 人参 キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油		
		抹茶大豆	大豆		抹茶	キビ糖			
		みかん			みかん				
26	火	麦ご飯				精白米 麦		836kcal 32.4g 29.8%	無農薬産(水産物)を活用した
		あじフライ	あじ			小麦粉 パン粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		もやしと油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		もやし チンゲン菜 根深ねぎ				
		丹那の牛乳プリン	卵	乳製品 寒天 クリーム		砂糖			
27	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	828kcal 31.5g 36.3%	
		シェファーズパイ	豚肉	チーズ(加熱) 牛乳(加熱)	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ トマトビュレ	じゃがいも 砂糖 シエルマカロニ	油 バター		
		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		
		大根スープ	ベーコン		にんにく 人参 大根 白菜 小松菜		油		
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	砂糖			
28	木	麦ご飯				精白米 麦		830kcal 27.0g 29.8%	無農薬産(水産物)を活用した
		牛肉のすき焼き	牛肉 焼き豆腐		人参 白菜 根深ねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参				
		ミニトマト			ミニトマト				
		みかんタルト	卵	乳製品 牛乳	みかん果汁	小麦粉 水あめ 砂糖 米粉	油		
29	金	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		823kcal 33.2g 30.0%	無農薬産(水産物)を活用した
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんにく	片栗粉	油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		豚汁	豚肉 みそ		人参 大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	里芋	油		
		いちご			いちご				

* 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。)