

令和5年度 2月献立表

(★マークはリクエストメニュー)

伊豆の国市立
垂山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木	じゃご飯		しらす干し	にんじん	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	米 麦	油	71.2kcal 30.1g 25.0%	
		鶏肉と里芋の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく	里芋 砂糖	油		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 干し椎茸 根深ねぎ こんにゃく		ごま油		
		デコボン				デコボン				
2	金	麦ご飯					米 麦		72.5kcal 32.0g 28.9%	節分の 行事食
		いわしの蒲焼き	いわし			しょうが	砂糖 片栗粉	油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			白菜				
		福豆	大豆							
5	月	中華麺					小麦粉		75.6kcal 32.2g 28.9%	リク エス トメ ニ ュ ー
		チャンポンつけ汁	豚肉 なんと えび		にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ	片栗粉	油		
		春巻き★(2-3)	豚肉		にんじん なら	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま油		
		ミニトマト	1-1,1-4 リクエスト		ミニトマト					
		いちごクレープ★	豆乳			いちご レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ てん粉	油		
6	火	給食なし								
7	水	給食なし								
8	木	麦ご飯					米 麦		70.6kcal 29.1g 23.9%	リク エス トメ ニ ュ ー
		のりの佃煮		のり			砂糖 水あめ てん粉			
		豚肉と白菜の豆乳煮	豚肉 豆乳 みそ		にんじん	しょうが 白菜 根深ねぎ	片栗粉	油		
		納豆和え★(1-1,1-3)	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
		みかん				みかん				
9	金	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	しょうが 枝豆	米 砂糖	油	72.0kcal 35.9g 32.6%	
		ツナ入り卵焼き	卵 マグロフレーク		葉ねぎ	干し椎茸 たけのこ	砂糖			
		磯びたし		のり	小松菜 にんじん	キャベツ				
		すまし汁	かまぼこ 豆腐 わかめ		葉ねぎ			ごま		
12	月	振替休日								
13	火	麦ご飯					米 麦		72.6kcal 33.5g 26.2%	リク エス トメ ニ ュ ー
		白身魚の香味焼き	メルルーサ みそ			しょうが 根深ねぎ		ごま油		
		ポテトサラダ★(1-4,3-3)	ハム		にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜		片栗粉			
		みかん				みかん				
14	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	83.3kcal 32.4g 33.7%	
		肉じゃがコロッケ	豚肉 卵		にんじん	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	油		
		わかめサラダ	いか	わかめ		きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油		
		カレースープ	ベーコン 大豆		にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ		油		
15	木	五目チャーハン★(2-3)	焼き豚 えび 卵		にんじん ピーマン	玉ねぎ	米	油 ごま油	83.5kcal 33.7g 30.1%	リク エス トメ ニ ュ ー
		ポークパオズ	豚肉 大豆			玉ねぎ たけのこ キャベツ 椎茸 こんにゃく	小麦粉 砂糖 パン粉 てん粉	ごま油		
		海藻サラダ	マグロフレーク	海藻		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油		
		ワンタンスープ★(2-3)	豚肉		にんじん チンゲン菜	もやし	ワンタンの皮	油		
		焼きプリンタルト★	1-3,2-3,3-3 リクエスト	卵 脱脂粉乳 乳				小麦粉 砂糖		

16	金	有機栽培のご飯			市内産有機栽培	米	市内産有機栽培	832kcal 32.6g 32.6%	オーガニック給食		
		鶏肉のお茶目揚げ	鶏肉 豆乳		煎茶	にんにく しょうが	片栗粉 小麦粉 油				
		ヤーコンの和風サラダ	マグロフレーク		小松菜 にんじん	キャベツ	市内産有機栽培			ヤーコン 砂糖 ごま油	
		さつま汁	油揚げ 豆腐		葉ねぎ	ごぼう 大根	市内産有機栽培			さつまいも ごま油	
		みかん	みそ	市内産有機栽培 大豆使用		みかん					
19	月	麦ご飯				米 麦		747kcal 26.5g 30.3%			
		豆腐のカレーそぼろ煮	豚肉 豆腐		にんじん グリンピース	しょうが 玉ねぎ きくらげ	片栗粉 砂糖 油				
		れんこんサラダ	マグロフレーク		にんじん	れんこん キャベツ				マヨネーズ ごま	
		りんご				りんご					
20	火	コーンピラフ	ベーコン		にんじん	とうもろこし 玉ねぎ	米	バター	775kcal 32.5g 30.5%	リクエストメニュー	
		ローストチキン★(1-7)	鶏肉			にんにく					
		えび入り海藻サラダ	えび	海藻	小松菜	きゅうり		砂糖 ごま油			
		ミネストローネ★(3-3)	ベーコン	チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ とうもろこし セロリー		じゃがいも マカロニ バター			
21	水	揚げパン★	1-1,1-3,3-3 リクエスト	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油	709kcal 27.7g 38.7%	リクエストメニュー	
		元気サラダ★(1-7)	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖 油			
		クラムチャウダー★(1-7)	ベーコン 鶏肉 あさり	生クリーム 牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム		小麦粉 じゃがいも 油 バター			
22	木	お茶ご飯			煎茶	米 麦		747kcal 34.4g 29.8%	ふじっぴー給食		
		さばの利休焼き	さば				砂糖			ごま	
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし					
		チンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜						
		みかん				みかん					
23	金	天皇誕生日									
26	月	麦ご飯				米 麦		835kcal 30.6g 30.0%			
		ハッシュドポーク	豚肉		にんじん	玉ねぎ しめじ				油	
		シャキシャキサラダ	ハム			きゅうり				じゃがいも 砂糖 油	
		ヨーグルト		乳 寒天		ブルーベリー果汁				砂糖	
27	火	麦ご飯				米 麦		703kcal 31.2g 26.2%			
		炒り豆腐	豚肉 豆腐 卵		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ				砂糖 油	
		キムチ鶏たんご汁	鶏肉 卵 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 根深ねぎ しょうが 白菜 しめじ 白菜キムチ				片栗粉	
		ネーブル				ネーブル					
28	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳			玄米 小麦粉 砂糖	ショートニング	831kcal 32.7g 33.2%	リクエストメニュー	
		ミルメークコーヒー★(1-7)						砂糖			
		ラザニア★(1-4)	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ		ワンタンの皮 小麦粉			バター 油
		ABCスープ★(1-4)	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリー とうもろこし キャベツ		じゃがいも マカロニ			
		いちご				いちご					
29	木	キムタクご飯★(3-3)	ベーコン			白菜キムチ つぼ漬	米	油	841kcal 36.2g 40.4%	リクエストメニュー	
		鶏の唐揚げ★	1-1,1-3,3-3 リクエスト	鶏肉			にんにく	片栗粉			油
		もやしのナムル★(2-3)			にら	もやし		砂糖			ごま油 ごま
		豚汁★(1-1,1-3)	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ		里芋			油

※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。)

●「給食の残量調査で残食が少なかったクラスのリクエストメニュー」の実施について

11月末に給食委員会が実施した「残量調査」で残食が少なかったクラスのリクエストメニューを8日間に分けて実施します。お楽しみに！

給食では、様々な料理や食材、味付けなどが登場します。それは、皆さんに色々な料理や味付けを知ってもらうためと、皆さんの体に必要な栄養バランスを考えているからです。時には自分の嫌いな物も出てくることもあるかもしれませんが、食べず嫌いをせず、一口でもチャレンジしてみてもどうでしょうか。味覚も大人に近づくにつれて段々と変わってきます。私たちは、動植物の命をいただいています。また、給食ができるまでには、たくさんの人々の働きがあります。給食を安易に残さず、自分の体を大切にしてください。



●2/16(金)オーガニック給食

オーガニックとは、農薬や化学肥料を使わない「有機作物」のことです。今回、市の有機農業の講習会で栽培された有機米(品種:にこまる)を学校給食に無償提供していただきました。ヤーコン・お茶・みそは、市内で有機栽培されたものを使用します。