



# 令和6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  
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のになる食品		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		
3	月	麦ご飯					米 麦		749kcal 31.4g 28.5%	三年生応援メニュー
		いわしの蒲焼き	いわし	DHAで脳を活性化!		しょうが	砂糖 片栗粉	油		
		小松菜のごま和え		努力が実りますように	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		実だくさんみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根	里芋	ごま油		
		福豆	大豆	邪気をはらい 福を呼び込む						
4	火	給食なし								
5	水	給食なし								
6	木	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	749kcal 31.1g 32.3%	初午献立
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおのり			小麦粉	油		
		アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
		さつま汁	豆腐 みそ 油揚げ		葉ねぎ	ごぼう 大根	さつま芋	ごま油		
7	金	麦ご飯					米 麦		760kcal 26.6g 30.1%	
		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		
		ポテトサラダ	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		
		りんご				りんご				
10	月	麦ご飯					米 麦		750kcal 32.5g 27.6%	
		あじの干物揚げ	あじ					油		
		五目きんぴら	豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま		
		じゃが芋とキャベツのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも			
		みかん				みかん				
11	火	建国記念日								
12	水	揚げパン♥(2-1)		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油	817kcal 32.7g 39.6%	
		ローストチキン♥(3-2)	鶏肉			にんにく				
		ミニトマト			ミニトマト					
		ミネストローネ♥(2-1)	ベーコン	粉チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ	バター		
		いちごクレープ♥(2-1)	卵 ゼラチン	乳 全粉乳		いちご	砂糖 小麦粉 水あめ でん粉	油 マーガリン		
13	木	麦ご飯					米 麦		777kcal 36.2g 27.2%	
		鮭の西京焼き	鮭 みそ			しょうが				
		切り干し大根の煮物	油揚げ	昆布	にんじん	切り干し大根 干し椎茸	砂糖	油		
		だんご汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 椎茸 根深ねぎ	白玉だんご			
		いちご				いちご				
14	金	チャーハン♥(3-2)	焼き豚 卵		にんじん ピーマン	玉ねぎ	米	油 ごま油	779kcal 28.6g 31.6%	
		揚げ餃子	豚肉 大豆たん白		にら	玉ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂 ごま油		
		もやしナムル			にら	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		ワンタンスープ♥(3-2)	豚肉		にんじん チンゲン菜	もやし	ワンタンの皮	油		
		ヨーグルト		練乳 脱脂粉乳 全粉乳 リーム 寒天			砂糖			
17	月	中華麺					小麦粉		723kcal 35.7g 23.6%	
		チャンポンつけ汁	豚肉 なると 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		
		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	砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	ごま油		
		切り干し大根のナムル			にんじん 小松菜	もやし 切り干し大根 (にんにく)	(砂糖)	(油 ごま)		
		アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		

献立表は、裏面に続きます

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			
18	火	わかめご飯		わかめ			米 麦		779kcal 33.3g 33.0%		
		鶏の唐揚げ(2-1)	鶏肉			にんにく	片栗粉	油			
		納豆和え(2-1、3-2)	納豆 かつお節		にんじん 小松菜						
		キムチスープ	豚肉 みそ	(昆布)	にんじん 葉ねぎ (こら)	大根 白菜 しめじ キムチ(にんにく ねぎ 生姜)	(砂糖 もち粉)	油			
19	水	玄米ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	804kcal 37.4g 30.6%		
		デミグラスソースハンバーグ	豚肉 牛肉 卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム		玉ねぎ しめじ 椎茸 マッシュルーム えのき茸	パン粉 砂糖 片栗粉	油			
		スパゲティソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油			
		コンソメスープ			にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油 ごま			
20	木	有機栽培のご飯					米 有機栽培(市内産)		775kcal 35.7g 26.0%	オーガニック給食&	
		鯉とさつま芋のごまみそがらめ	かつお みそ		県内産	有機栽培(市内産)	さつまいも 砂糖	油 ごま			
		チンゲン菜の磯香和え		のり	チンゲン菜	キャベツ		ごま油			
		レタスのかきたま汁	豆腐 卵		レタス	玉ねぎ 干し椎茸	片栗粉				
		みかん			県内産	みかん					
21	金	麦ご飯					米 麦		716kcal 26.4g 28.6%		
		のりの佃煮		のり			砂糖 水あめ でん粉				
		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			
		チンゲン菜とツナのごま炒め	マグロフレーク		にんじん チンゲン菜	キャベツ		ごま油 ごま			
		根菜チップス				ごぼう れんこん		油			
		(※2年生のみ) いちご大福	いんげん豆			いちご	もち米 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉				
24	月	振替休日									
25	火	麦ご飯					米 麦		768kcal 29.8g 36.0%		
		生揚げの四川煮	豚肉 厚揚げ みそ			しょうが にんにく 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	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			
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油			
		(※2年生のみ) キリシャヨーグルト		乳		ブルーベリー	砂糖				
26	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	839kcal 32.7g 33.5%		
		肉じゃがコロッケ	豚肉 卵		にんじん	玉ねぎ ごぼう 系こんにやく	じゃがいも 砂糖 小麦粉 片栗粉	油			
		わかめサラダ	いか	わかめ		ぎゅうりょう 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			
27	木	麦ご飯					米 麦		776kcal 33.8g 24.2%		
		つくねの銀あんかけ	マグロフレーク 豆腐 おから みそ		葉ねぎ	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉				
		白菜のおかか和え	かつお節		小松菜	白菜	砂糖				
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 根深ねぎ こんにやく	里芋	油			
		焼きプリンタルト(3-2)	卵	脱脂粉乳 乳			小麦粉 砂糖	マーガリン			
28	金	麦ご飯	井上靖の「しるばんば」に出てくる「おぬいばあさんのカレー」を再現します				米 麦		798kcal 25.6g 29.2%	図書コラボ献立	
		おぬいばあさんのカレー	牛大和煮	(寒天)	にんじん	しょうが 玉ねぎ 大根	じゃがいも 小麦粉(砂糖)	油			
		チップスサラダ	(卵)		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも (砂糖 でん粉)	油			
		丹那の牛乳プリン	卵	乳 クリーム 全粉乳 寒天			砂糖				

※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

2学期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(2年1組、3年2組)のリクエストメニューを4日間に分けて実施します。※3年5組と3年8組のリクエストメニューは3月に実施するのでお楽しみに!

●2/20(木)ふじっぴー給食&オーガニック給食(市内統一献立)

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。今回も、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)とさつま芋を無償でいただきました。

【お知らせ】10月29日・30日に2年生が学年行事で給食提供がなかったため、2月21日、25日に2年生のみデザートをつけます。ご了承ください。

