


# 令和7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のとなる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものとなる食品		<黄> おもにエネルギーのものとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	中華麺					小麦粉		790kcal 32.7g 21.7%	節分の行事食
		チャンポンつけ汁	豚肉 なると		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 小麦粉 でん粉 パン粉	ごま油		
		大学芋					さつま芋 砂糖	ごま油		
		福豆	大豆							
3	火	給食なし								
4	水	給食なし								
5	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	750kcal 31.2g 32.2%	
		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		
6	金	麦ご飯					米 麦		748kcal 26.4g 30.6%	
		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	ソイグ マヨネーズ		
		りんご				りんご				
9	月	麦ご飯					米 麦		743kcal 28.0g 24.5%	
		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		
		安倍川白玉	きな粉				白玉団子 砂糖			
10	火	麦ご飯					米 麦		738kcal 32.3g 28.0%	
		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	水	建国記念の日								
12	木	麦ご飯				建国記念の日	米 麦		748kcal 28.9g 36.2%	
		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		ソイグ マヨネーズ ごま		
		チンゲン菜と卵のスープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ	片栗粉	油		
13	金	チャーハン	焼き豚 卵		にんじん ピーマン	玉ねぎ	米	油 ごま油	814kcal 29.8g 36.4%	
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが	小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油		
		わかめスープ		わかめ	小松菜	とうもろこし		ごま油 ごま		
		ベビーチーズ		チーズ						
16	月	麦ごはん					米 麦		834kcal 30.1g 30.5%	
		ハヤシライスソース	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		練乳 脱脂粉乳 全粉乳 クリーム 寒天			砂糖			

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			
17	火	キムタクご飯	ベーコン	(昆布)	(にんじん には)	白菜キムチ (大根 ねぎ 生姜 にんにく) つぼ漬け (大根)	米 (砂糖 水あめ もろ粉)	油	739kcal 33.1g 38.8%		
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉								
		もやしナムル			にら	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		卵ときらげのスープ	卵 豆腐		小松菜	きくらげ しょうが キャベツ 玉ねぎ	片栗粉	ごま油			
18	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	792kcal 31.5g 34.7%		
		肉じゃがコロケ	豚肉 卵		にんじん	玉ねぎ ごぼう 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	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			
19	木	麦ご飯					米 麦		700kcal 30.1g 30.4%	ふるさと給食の日	
		にじますのマヨネーズ焼き	にじます	県内産	パプリカ パセリ	玉ねぎ エリンギ 生椎茸	パン粉	マヨネーズ			
		おかか和え	かつお節	県内産	小松菜	キャベツ もやし	市内産				
		国清汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう 生椎茸 根深ねぎ	里芋	油			
20	金	有機栽培のご飯					米	有機栽培 (市内産)	772kcal 34.2g 32.1%	ふじっぴー給食は県内産の食材を重点的に使用します!	
		お茶ツナふりかけ	マグロフレーク	県内産	茶	しょうが	砂糖	油 ごま			
		揚げさばのバーベキューソース	さば	県内産	県内産	玉ねぎ りんご	有機栽培 (市内産)	片栗粉 砂糖			油 ごま
		チンゲン菜のスープ	豆腐		にんじん チンゲン菜	きくらげ 根深ねぎ たけのこ					
		みかん				みかん	県内産				
23	月	 <b>天皇誕生日</b>									
24	火	麦ご飯						米 麦		716kcal 33.1g 24.8%	
		いかとひじきの甘辛煮	いか	ひじき				砂糖 片栗粉	油		
		野菜のおかか和え	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ もやし					
		豚肉と大根のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		葉ねぎ	大根					
		みかん						みかん			
25	水	コーンマヨパン	ハム	脱脂粉乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 砂糖	ショートニング /アイシング油	714kcal 29.6g 40.3%		
		クラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	バター 油			
		りんご				りんご					
26	木	麦ご飯						米 麦	727kcal 28.7g 33.0%		
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 砂糖	油 ごま			
		ほうれん草のナムル			ほうれん草 にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま			
		卵スープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油			
27	金	麦ご飯						米 麦	723kcal 31.7g 25.1%		
		れんこん入りつくね	鶏肉 卵 豆乳 みそ			玉ねぎ れんこん	パン粉 片栗粉 砂糖	油			
		磯びたし		のり	小松菜 にんじん	もやし					
		白菜のみそ汁	油揚げ みそ 豆腐			白菜					
		みかん						みかん			

## 2月給食だより

※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。)

2月3日 節分

### 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

### 節分にまつわる食べ物

#### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!



#### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

