



# 令和5年度5月中学校給食予定献立表



三島市立北学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
5月はお茶の初摘みが行われる時期です。今月はお茶を使った献立が登場します。お茶の香りを楽しみましょう。						
1 (月)	<b>こどもの日献立</b>	子どもの成長を願う子どもの日。出世魚であるブリのフライと、筍のようにすくすくと成長して下さいという願いを込めて筍を使ったみそ汁、子孫繁栄を願う柏餅の献立です。				792kcal 28.5g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦		
	ぶりのフライ (トマトソース)	ぶり	トマト・バジル	玉葱・にんにく 砂糖	小麦粉・パン粉 植物油	
	おひたし	かつお削り節	ちりめんじゃこ	ほうれん草・人参 キャベツ		
	みそ汁 柏もち	みそ・油揚げ あずき	わかめ	葉葱 玉葱・筍	じゃがいも 精白米・砂糖	
2 (火)	<b>八十八夜献立</b>	5月2日は八十八夜。お茶摘みが始まる季節です。お茶の香りを料理で楽しみましょう。				807kcal 30.6g
	うどん・牛乳	牛乳		うどん		
	カレーうどん汁	豚肉・かまぼこ チーズ	人参 葉葱	玉葱・しめじ・干し椎茸 にんにく	カレールウ	
	ツナサラダ	まぐろ油揚げ	人参	キャベツ・レタス・きゅうり	砂糖 植物油	
三島茶蒸しパン	鶏卵	牛乳	緑茶	 ブレミックス粉 砂糖	植物油	
8 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳	わかめ・牛乳		精白米・麦		
	竹輪の三島茶揚げ	竹輪・鶏卵	緑茶	小麦粉	植物油	
	五目きんぴら	鶏肉	人参・いんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖 ごま・植物油	
	具だくさん汁	みそ・油揚げ	人参・葉葱	大根	さつまいも	
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦		
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 レバー・みそ	人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖 植物油	
	ポテトのごまドレッシング 果物			きゅうり メロン	じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油	
	さげの西京焼き	さげ	みそ		精白米・麦 砂糖	
10 (水)	ごま和え		ほうれん草・人参	キャベツ	砂糖 ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく でん粉	
	ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳 生クリーム		ミルクプリンの素	
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ	人参	玉葱・筍・しめじ グリーンピース・干し椎茸	精白米・麦 砂糖	
11 (木)	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	ほうれん草	玉葱・白菜	
	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	
★「ロメインレタスをいただきます！」 今が旬のロメインレタスを、JAふじ伊豆三島函南地区 箱根西麓のうみんずの皆さんからプレゼントしていただきます！						
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦		
	いわしのトマト煮	いわし	トマト	玉葱・レモン	砂糖・でん粉・米粉	
	ポテトサラダ	ポークハム	人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)	
	豆腐とロメインレタスのスープ	豆腐・鶏肉	人参	ロメインレタス・玉葱 えのき茸	植物油	
15 (月)	ハヤシライス	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	トマト・人参 玉葱・マッシュルーム グリーンピース にんにく・古根	精白米・麦 じゃがいも・小麦粉 バター 植物油	
	ジャコサラダ		ちりめんじゃこ	ほうれん草・人参 キャベツ	砂糖 ごま・ごま油	
	ミニトマト		ミニトマト			
	ポテトの卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・豚肉 ポークウィンナー	牛乳	人参	玉葱	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 植物油
16 (火)	五目豆	鶏肉・大豆・竹輪		人参・いんげん	ごぼう	
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	葉葱	キャベツ・玉葱	
	おかかふりかけ	かつお節	のり			
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ			
17 (水)	青菜のアーモンド和え		ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖 アーモンド ごま油	
	ポテトスープ	ベーコン	人参 チンゲン菜	玉葱	じゃがいも 植物油	

【お知らせ】\*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
	<b>ふるさと給食の日献立</b>	静岡県や三島市で栽培された食材をたくさん使用した給食です。(★是三島市産、☆は静岡県産食材です。)					
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	807kcal 27.6g	
	甘藷三島コロッケ	豆乳			★ぎつまいも・パン粉 小麦粉・砂糖		
	豚キムチ	☆豚肉		人参・にら	★玉葱・★白菜・☆もやし にんにく・古根・りんご		
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参・葉葱	クリームコーン ホールコーン・★しめじ		
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	807kcal 27.6g	
	三色丼・ツナそばろ ・炒り卵	まぐろ油漬け・油揚げ 鶏卵		人参	玉葱・筍・干し椎茸		
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		人参・葉葱	大根・ごぼう		
					じゃがいも・こんにゃく		
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	745kcal 28.2g	
	ししゃもの南蛮漬け (南蛮たれ)		ししゃも		古根 根深葱		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参			
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	わかめ	いんげん	玉葱・えのき茸		
23 (火)	ドッグパン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング	771kcal 36.0g
	緑茶粉入りロールパン		脱脂粉乳	緑茶	小麦粉・砂糖	ショートニング	
	チリピーズ	豚肉・大豆・ピー ポークウィンナー		トマト	玉葱・にんにく・古根	砂糖	
	クラムチャウダー	あざり・白花生	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも・小麦粉	
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	725kcal 29.9g	
	あじフライ (ごまソース)	あじ			パン粉・小麦粉		植物油 ごま
	おひたし	かつお削り節		ほうれん草・人参	キャベツ		
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	小松菜	玉葱		
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	797kcal 29.8g	
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜	玉葱・白菜・筍・干し椎茸 にんにく・古根		でん粉・砂糖 ごま油 植物油
	ポテトといんげん豆のり塩	白いんげん豆	のり				じゃがいも・でん粉 植物油
	果物				ニューサマーオレンジ		
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	798kcal 27.6g	
	生揚げの中華煮	生揚げ・豚肉		人参 チンゲン菜	白菜・干し椎茸・古根		でん粉 植物油 ごま油
	ぎつまいもと大豆のサラダ	大豆			きゅうり		さつまいも・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)
	みそ汁 のりの佃煮	みそ・油揚げ	わかめ のり	葉葱・人参	大根		砂糖・でん粉
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	750kcal 29.3g	
	しらす入りシューマイ	タラ・豚肉・大豆 ホタテ	しらす		玉葱・古根		小麦粉・砂糖
	肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉葱		じゃがいも・しらたき 砂糖
	おこげのスープ (おこげ)	ベーコン	わかめ	葉葱	玉葱・筍・えのき茸		もち米 植物油
30 (火)	<b>世界を知ろう! ワールド給食</b>	31日に「こくざい」の語呂合わせで「ワールド給食」を実施します。(今月は行事の都合で一日早く実施します。)世界ではどのような料理 を食べているのでしょうか?今月は「タイ」です。					
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	753kcal 31.3g	
	ガバオライスの具	鶏肉・大豆		人参・ピーマン 赤ピーマン バジル	玉葱・筍・古根・にんにく		砂糖・でん粉 植物油
	春雨スープ レモンゼリー	豆腐・豚肉	わかめ	チンゲン菜	もやし・玉葱 レモン果汁		春雨 砂糖 植物油
ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	795kcal 32.6g		
さわらの磯風味	さわら・大豆	青のり		古根		でん粉・砂糖 カユナツツ 植物油	
おひたし	かつお削り節		小松菜	キャベツ・ホールコーン			
みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱			

【お知らせ】\*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

◆今月の給食回数は、20回の予定です。

北中学校：31日(水)は、3年生と特支3年生の給食がありません。

北上中学校：9日(火)・10日(水)は、3年生の給食がありません。

11日(木)・26日(金)は、給食がありません



今月の学校給食で使用しているしめじは、三島市山川原ヶ谷地区の長谷川園さん、ミニトマトは小林宏敏さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、玉葱は山田地区の杉山久雄さん、緑茶は塚原地区の杉本大輔さんの畑で栽培されたものです。

**ロメインレタスをいただきます!**

5月12日のロメインレタスは、JAふじ伊豆三島函南地区箱根西麓のうみんずの方々より、無償提供していただきます。

