



令和5年度12月中学校給食予定献立表



三島市立北中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)
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	729kcal 31.3g
	さばの煮付け	さば	古根	砂糖	
	ビーンズサラダ	大豆	きゅうり・キャベツ ホールコーン・枝豆	砂糖 ごま油	
	具だくさん汁	みそ・油揚げ	人参・葉葱 大根	さつまいも	
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	710kcal 26.3g
	オムレツ (ブラウンソースがけ)	鶏卵 豚肉・大豆	チーズ トマトピューレ	砂糖・でん粉 植物油 小麦粉・砂糖	
	青菜のアーモンド和え		ほうれん草 人参	砂糖 アーモンド ごま油	
	ラビオリスープ	ベーコン・豚肉	トマト	玉葱・セロリー・にんにく 小麦粉・砂糖・パン粉 植物油	
5 (火)	うどん・牛乳	牛乳		うどん	754kcal 36.2g
	うどん汁	鶏肉・かまぼこ 油揚げ	人参・葉葱	砂糖	
	海老芋コロッケ	鶏肉		玉葱 海老芋・パン粉 じゃがいも・砂糖 小麦粉	
	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	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	723kcal 25.1g
	ポテトグラタン	鶏肉・ベーコン 白花豆	牛乳・チーズ	人参・パセリ 玉葱・しめじ	
	海藻サラダ		わかめ	人参 キャベツ・きゅうり レタス	
	野菜スープ ミルク(コーヒー)		人参	キャベツ・玉葱	
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	861kcal 30.1g
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆 レバー	人参 トマトソース	筍・根深葱・にんにく・古根 砂糖 ごま油 植物油	
	さ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) ごま	
	加工小魚		かたくちいわし	砂糖	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	724kcal 25.9g
	ししゃもフライ		ししゃも	パン粉・小麦粉 植物油 コーンスターチ	
	切り干し大根の煮物	かつお油漬 油揚げ	人参・いんげん	切り干し大根・干し椎茸 砂糖 植物油	
	つみれ汁	豆腐・いわし・たら みそ・大豆粉	わかめ	大根・根深葱 でん粉・砂糖 植物油	

12月11日(月)～15日(金)は全国学校給食週間です。給食について理解し、感謝の気持ちをもつ1週間にしましょう。

11 (月)	日本で初めての給食を再現	明治22年、初めて給食が提供された頃の給食はご飯、焼き魚、漬物でした。今回は、皆さんに必要な栄養を補えるように生揚げの五目煮とすいとん汁を付け加えて提供します。				803kcal 40.4g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦		
	さけの塩焼き	さけ		砂糖・でん粉 植物油		
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ	人参 いんげん 古根	干し椎茸		
12 (火)	三島甘藷の日献立	地場産物の良さを味わいましょう！今日は、三島市の子供たちに、地元のさつまいも「三島甘藷」を味わってほしいと声をあげてくれたサポーター企業の皆さんからのプレゼントのさつまいもで大学芋を作ります。				797kcal 26.5g
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦		
	豚キムチ丼	☆豚肉	★人参・にら	★白菜・玉葱・☆もやし にんにく・古根・りんご	植物油 ごま油	
	大学いも ミニトマト	三島市近隣16社の企業の方々からのプレゼントの三島甘藷です。	★ミニトマト		★さつまいも・砂糖 植物油・ごま	

【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。

※12日の三島甘藷をプレゼントしてくださった甘藷部会のサポーター企業16社は以下の通りです。(敬称略)

- 株式会社アイティエス
- 伊豆箱根鉄道株式会社
- 特定非営利活動法人 にじのかけ橋
- 函南東部農業協同組合(丹那牛乳)
- 株式会社 山本食品

- 株式会社 東平商会
- 有限会社 石川鉄造種苗店
- 株式会社 MISH
- 株式会社 プライムホーム
- 有限会社 blueberry

- 株式会社 甲石製酪
- カメヤ食品株式会社
- 三島食品株式会社 麩の葉おふや
- 箱根物産株式会社
- 株式会社 アイアイダイニングス
- 株式会社 グルッペ・石渡食品



日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		食品	群	食品	群	食品	群		
13 (水)	県内産食材使用献立	静岡県は食材の宝庫！県内産、三島市産の食材をたくさん使った献立です。★は三島市産、☆は県内産食材です。							766kcal 31.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
	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	じゃがいも・砂糖	植物油		
	三島野菜のおひたし	☆かつお削り節		★ほうれん草 ★人参	★キャベツ	砂糖	ごま		
	静岡野菜の具汁	大豆・油揚げ・みそ		人参	★大根・根深葱	★さつまいも			
14 (木)	全国の料理を楽しもう 愛知県	愛知県特産の赤みそを使った味噌カツと、「おいしくて八杯(たくさん)食べてしまうという郷土料理「八杯汁」の献立です。							704kcal 28.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	ヒレカツ (味噌カツたれ)	豚肉・大豆粉 みそ				パン粉・でん粉	植物油		
	煮浸し		ちりめんじゃこ	ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま		
	八杯汁	豆腐・油揚げ		人参・小松菜	しめじ	里いも・砂糖・でん粉			
15 (金)	世界を知ろう！！ ワールド給食	今月はアメリカ合衆国に属す、太平洋に浮かぶ島国「グアム」です。							709kcal 28.2g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	マヒマヒの唐揚げ (フィナデニソース)	マヒマヒ(シイラ)			玉葱・レモン汁	でん粉	植物油		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ・ホールコーン	砂糖	マヨネーズ (卵不使用)		
	ポテトスープ	ベーコン		チンゲン菜	玉葱・えのき茸	じゃがいも	植物油		
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		727kcal 26.1g	
	おでん	さつまいも がんとどき・竹輪	昆布 ひじき(がんとどき)	人参	大根 ごぼう(がんとどき)	里いも・こんにやく	砂糖		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖			
	茎わかめのサラダ		茎わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ・ごま (卵不使用)		
	のりの佃煮		のり			砂糖・でん粉			
19 (火)	アーモンドトースト・牛乳 ロールパン		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング アーモンド マーガリン	752kcal 30.9g	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		人参	キャベツ・レタス きゅうり	砂糖	植物油・ごま		
	ポトフ	豚肉 ポークウィンナー		人参	キャベツ・玉葱 セロリー	じゃがいも			
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		730kcal 32.9g	
	さわらのチーズ焼き	さわら・大豆 みそ	チーズ		玉葱・ホールコーン しめじ・古根	じゃがいも	植物油 マヨネーズ (卵不使用)		
	もやしときゅうりのサラダ		わかめ	人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		
	マカロニスープ	鶏肉		人参	玉葱・セロリー チンゲン菜	マカロニ	植物油		
21 (木)	冬至献立	冬至には、栄養豊富なかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。							702kcal 29.9g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	いかのゆず香味焼き	いか・みそ			柚子・根深葱 	砂糖			
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・大豆		かぼちゃ 人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根	じゃがいも・砂糖 でん粉	植物油		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	人参・小松菜	大根				
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		788kcal 32.3g	
	ミートローフ (ソース)	豚肉・豆腐 鶏卵・大豆		人参	玉葱 グリーンピース	パン粉	植物油		
	粉ふきいも		あおのり			砂糖・デミグラスソース	バター		
	白菜スープ			人参・パセリ	白菜・玉葱				
	カップデザート 	豆乳				いちご果汁	砂糖		

【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、16回の予定です。
北中学校：6日(水)は給食がありません。
11日(月)・15日(金)は、特支の給食がありません。
北上中学校：6日(水)は2年生と特支2年生の給食がありません。
11日(月)は、特支の給食がありません。

今月の学校給食で使用しているほうれん草は、三島市小沢地区の山田貴臣さん、キャベツは杉山久雄さん、しめじは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、大根は三ツ谷地区の後藤恭一さん、さつまいもは沢地地区の下里明美さんの畑で栽培されたものです。
トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。