



# 令和5年度2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		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		
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		738kcal 22.5g	
	がんもの煮付け	がんもどき				砂糖			
	ポテトサラダ			人参	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)		
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	葉葱	玉葱・キャベツ				
2 (金)	<b>節分献立</b>							702kcal 30.1g	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	いわしの生姜煮	いわし				砂糖			
	ピーズサラダ	大豆			古根	砂糖	ごま油		
	みそけんちん汁	豆腐・鶏肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく			
果物				ぼんかん					
5 (月)	<b>受験応援献立</b>		勝ち(カツ)をとりに行く(鶏肉)ためのげんかつぎ!「チキンカツ」を食べて勝ちをとりに行きましょう!						784kcal 28.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	チキンカツ (ごまソース)	鶏肉				パン粉・小麦粉	植物油		
	おひたし	かつお削り節		ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま		
	具だくさん汁	油揚げ・みそ		人参	大根				
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		706kcal 32.5g	
	さばの香味焼き	さば			にんにく・古根	砂糖	ごま・ごま油		
	青菜の煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜	キャベツ・えのき茸	砂糖	植物油		
	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ	わかめ	葉葱	大根				
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		775kcal 29.4g	
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍・にんにく・古根	じゃがいも・砂糖	植物油		
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	パセリ	玉葱・えのき茸		ごま・植物油		
	果物				いちご				
13 (火)	ソフトめん・牛乳		牛乳			ソフトめん		780kcal 37.3g	
	チーズクリームパスタ	豆乳・ベーコン	牛乳・チーズ	ほうれん草	玉葱・コーンペースト	小麦粉	バター		
		白花豆ペースト	生クリーム		にんにく		植物油		
	ポテトサラダ	みそ	脱脂粉乳			じゃがいも・砂糖	ごま・ごま油		
ミニトマト	大豆			ミニトマト					
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		761kcal 26.1g	
	ししゃもの南蛮漬け (南蛮たれ)		ししゃも		古根	でん粉	植物油		
	ナムル				根深葱	砂糖・でん粉			
	キムチチゲ	豆腐・豚肉・みそ		ほうれん草・人参	もやし		ごま・ごま油		
	チョコプリン	豆乳		人参・にら	キムチ・大根・根深葱		ごま油		
チョコプリン				えのき茸					
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		744kcal 32.8g	
	親子丼	鶏卵・鶏肉		人参	玉葱・筍・しめじ	砂糖			
	みそ汁	かまぼこ			グリーンピース・干し椎茸				
	果物	生揚げ・みそ	わかめ	チンゲン菜	白菜				
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		758kcal 34.5g	
	さけの豆みそ焼き	さけ・大豆・みそ		葉葱		パン粉	マヨネーズ・ごま (卵不使用)		
	しらたきの炒め物	豚肉		人参・いんげん		しらたき・でん粉	ごま油		
	いもだんご汁	鶏肉		人参・葉葱	大根・しめじ	じゃがいも・でん粉			
	ヨーグルト		ヨーグルト						

【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		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		
19 (月)	菜飯(麦)・牛乳		牛乳		京菜・大根葉	精白米・麦		708kcal 28.9g	
	静岡おでん (おでん粉)	黒はんぺん(卵白使用) がんとどき・竹輪 鯖・いわし	昆布 青のり	人参	大根	里いも こんにゃく・砂糖			
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖			
	わかめとツナのサラダ	かつお油漬	わかめ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	ごま ごま油		
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		764kcal 32.2g	
	フカのオーロラソース	フカ・大豆		ピーマン トマトソース	玉葱	でん粉・砂糖	かーナツ 植物油		
	もやしときゅうりのサラダ		わかめ		もやし・きゅうり	砂糖	ごま・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		
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 25.9g	
	キャベツ入り平つくね	鶏肉・豚肉 えんどう豆・鰹節			キャベツ・古根	でん粉			
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま		
	さつまいものシチュー	鶏肉 白花豆ペースト	牛乳	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム	さつまいも・小麦粉	バター 植物油		
22 (木)	<b>ふじっぴー給食</b>		23日は富士山の日です。富士山の恵みである静岡県のおいしい食材を味わっていただきます。						759kcal 31.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳				精白米・麦		
	二色そばろ ・ツナそばろ ・炒り卵	☆かつお油漬・油揚げ ☆鶏卵		★人参・★葉葱	玉葱・筍・☆干し椎茸		砂糖 砂糖	植物油 植物油	
	三島野菜のごまみそ汁	★豚肉・みそ		★人参	★大根・★レタス・★しめじ			ごま・植物油	
26 (月)	カレーご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		755kcal 25.2g	
	ホワイトカレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・マッシュルーム グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも ホワイトカレールウ	植物油		
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	ごま 植物油		
	福神漬け			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖			
27 (火)	黒糖ロールパン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・黒糖・砂糖	ショートニング	766kcal 30.5g	
	チーズバーガー ・丸型パン ・ハンバーグ (トマトソース) ・スライスチーズ	豚肉・鶏肉・大豆粉 みそ	脱脂粉乳 チーズ		玉葱 トマト 玉葱・にんにく	小麦粉・砂糖 砂糖・でん粉 砂糖	ショートニング ごま・植物油		
	フレンチサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	砂糖	植物油		
	野菜スープ			人参	白菜・玉葱				
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
28 (水)	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 みそ・レバー		人参・葉葱	玉葱・筍・にんにく 干し椎茸・古根	でん粉・砂糖	植物油	825kcal 34.6g	
	ポテトといんげん豆のり塩	白いんげん豆	青のり			じゃがいも・でん粉	植物油		
	ミニトマト			ミニトマト					
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
29 (木)	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			小麦粉	植物油	740kcal 27.7g	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参		砂糖	ごま 植物油		
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	人参・葉葱	もやし・玉葱・キャベツ	ワンタンの皮	ごま油		
	のりふりかけ	鰹節	のり	抹茶		砂糖・でん粉	ごま		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			

【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、17回の予定です。

北中学校 :6日(火)・7日(水)は、給食がありません。

北上中学校 :6日(火)・7日(水)は、給食がありません。

29日(木)は1年生と特支1年生の給食がありません。

今月の学校給食で使用している葉葱は、三島市小沢地区の山田貴臣さん、キャベツは山田地区の杉山久雄さん、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・白菜は三ツ谷地区の後藤恭一さん、さつまいもは沢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。



## 2月22日はふじっぴー給食の日

2月23日の富士山の日にちなみ、静岡県産の食材を味わい、静岡県への愛着を育むことを目的に「ふじっぴー給食」を実施します。ふじっぴーは、静岡県のイメージキャラクターです。

今年度のテーマ食材はかつお・鯖・レタス・チンゲン菜・お茶で、北中学校・北上中学校ではかつおとレタスを使った献立を実施します。



今回のふじっぴー給食の日には使用しませんが、静岡県で栽培が盛んなチンゲン菜についての動画を静岡県の公式ホームページからみることができます。左のQRコードからも見ることができますので是非ご覧ください。

