



令和5年度3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)	ひなまつり献立								
	中華めん・牛乳		牛乳			中華めん		800kcal 35.8g	
	みそラーメン	豚肉・みそ		人参	玉葱・キャベツ・もやし 筍・根深葱・にんにく・古根	砂糖	ごま油 植物油		
	焼き餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・古根	小麦粉・てん粉・砂糖	植物油		
	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・ごま油		
ひなあられ	昆布・青のり		トマト・ほうれん草		米・砂糖・てん粉				
4 (月)	公立入試応援献立								
	ハムカツ → 公に勝つ！公立高校を受験する皆さんが、合格を勝ち取れますように！								
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		773kcal 26.9g	
	ハムカツ	鶏肉・大豆粉				じゃが芋・米粉 てん粉・砂糖	植物油		
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	ピーマン・人参 赤ピーマン	白菜	春雨・砂糖	植物油		
中華コンスープ	豆腐・鶏卵	わかめ	葉葱・人参	クリームコーン ホールコーン・しめじ	てん粉				
豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・生クリーム			ココアプリンの素				
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		802kcal 28.2g	
	さばの竜田揚げ (ヤムニョムソース)	さば			にんにく・古根	砂糖・てん粉	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)		
	かきたま汁	鶏卵	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸	てん粉			
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		768kcal 23.8g	
	チキンカレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・セロリー・グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも カレールウ	植物油		
	フレンチサラダ				キャベツ・レタス きゅうり・ホールコーン	砂糖	ごま 植物油		
	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖			
	果物				きよみオレンジ				
11 (月)	揚げパン(きな粉味)・牛乳	きな粉	牛乳			小麦粉・砂糖	ショートニング 植物油	825kcal 30.9g	
	揚げパン(ココア味)					小麦粉・砂糖	ショートニング 植物油・ココア		
	白菜のポトフ	豚肉・ポークウィンナー		人参	白菜・玉葱・セロリー	じゃがいも			
	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		
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		791kcal 35.3g	
	じゃがいもとツナの卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・かつお油漬	牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	植物油 ごま		
	おひたし	かつお削り節		ほうれん草	キャベツ・ホールコーン	砂糖			
	鯛団子汁	大豆・鯛・タラ みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根・ごぼう	こんにゃく			
おかかぶりかけ	かつお削り節	のり	抹茶	椎茸	砂糖・てん粉				
13 (水)	世界を知ろう！ ワールド給食								
	今年度最後のワールド給食は「カナダ」です。 								
	パプリカライス(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		796kcal 31.4g	
	サーモンチャウダー	さけ・ベーコン 白花豆ペースト	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉葱	じゃがいも・小麦粉	バター 植物油		
コールスローサラダ			人参	キャベツ・ホールコーン	砂糖	マヨネーズ・ごま (卵不使用)			
ミニトマト			ミニトマト						
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		744kcal 32.4g	
	焼きししゃも		ししゃも						
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参・いんげん	干し椎茸・古根	砂糖・てん粉	植物油		
	真だくさんごま汁	油揚げ・みそ		人参・葉葱	大根	さつまいも	ごま		
15 (金)	お祝い献立								
	赤飯(ごま塩)・牛乳	小豆	牛乳			もち米	ごま	876kcal 30.0g	
	鶏の塩唐揚げ	鶏肉			にんにく・古根	てん粉・砂糖	植物油		
	おひたし	かつお削り節		ほうれん草 人参	キャベツ				
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		葉葱	えのき茸・筍				
お祝いデザート	豆乳・大豆粉			いちご	砂糖・米粉・てん粉 こんにゃく粉	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。

◆ 今月の給食回数は、9回の予定です。

北中学校：5日(火)・6日(水)は、給食がありません。
12日(火)は、3年生と特々の3年生の給食がありません。
14日(木)は、3年生の給食がありません。

北上中学校：5日(火)・6日(水)は、給食がありません。
12日(火)は、3年生の給食がありません。
14日(木)は、3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、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。

ミニトマトのプレゼント
があります！



3月13日のミニトマトは、JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センター様より無償提供していただきます。三島市内で栽培されたミニトマトです。味わっていただきましょう。