



令和6年度12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			
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		722kcal 30.4g	
	たらのマヨネーズ焼き	たら		パセリ		パン粉	マヨネーズ		
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま ごま油		
	ポテトスープ	鶏肉		チンゲン菜	玉葱・大根	じゃがいも	植物油		
3 (火)	うどん・牛乳		牛乳			うどん		744kcal 30.2g	
	うどん汁	鶏肉・かまぼこ 油揚げ		人参・大根葉	玉葱・しめじ・干し椎茸	砂糖			
	甘藷三島コロッケ	豆乳				さつまいも・パン粉 砂糖・でん粉	植物油		
	おひたし	かつお削り節	ちりめんじゃこ	小松菜・人参	キャベツ				
	ヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー				
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		755kcal 31.1g	
	黒はんぺんお茶フライ	さば・いわし たら・大豆粉		せん茶		パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖	植物油		
	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・でん粉	植物油		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ		もやし・大根・根深葱	里いも			
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		704kcal 26.7g	
	ほうれん草オムレツ	鶏卵・大豆粉		ほうれん草			マヨネーズ		
	(ブラウンソースがけ)	豚肉・大豆	チーズ	トマトピューレ	玉葱・エリンギ・にんにく	小麦粉・砂糖	バター 植物油		
	青菜のアーモンド和え			小松菜 人参	もやし	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 トマトピューレ	玉葱・セロリー・にんにく	小麦粉・砂糖	植物油		
6 (金)	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、地元のだんご「三島甘藷」を味わってほしいと三島市農業生産者の「三島甘藷部会」の皆さん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だんごもで大学芋を作ります。						811kcal 29.0g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	ほっけのチャンチャン焼き	ほっけ・みそ		トマト ピーマン	玉葱・しめじ・古根 ホールコーン	砂糖	植物油 バター		
	大学いも					さつまいも・砂糖	植物油・ごま		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	白菜・大根				
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		702kcal 32.7g	
	さばの塩麹焼き	さば							
	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			
	かきたま汁	豆腐・鶏卵		葉葱	大根・えのき茸	でん粉			
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		772kcal 31.6g	
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 みそ・レバー		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				きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま・ごま油		
	果物				果物				
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		713kcal 27.7g	
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも			古根	でん粉	植物油		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参 さやいんげん		砂糖	ごま 植物油		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参	大根・ごぼう・根深葱	里いも・こんにゃく			
	のりの佃煮		のり			砂糖・でん粉			

【 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			
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		762kcal 31.1g	
	豚肉の柳川煮	鶏卵・豚肉		人参	玉葱・ごぼう	しらたき・砂糖	植物油		
	玄米団子みそ汁	みそ・油揚げ		小松菜	キャベツ・玉葱・しめじ	玄米			
	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		
12月13日(金)～19日(木)は学校給食週間です。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。									
13 (金)	ふるさと給食	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。★是三島市産、☆は県内産食材です。							731kcal 31.6g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
	ポテトの卵焼き	鶏卵・☆豚肉	☆牛乳	★人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	植物油		
	(卵焼きソース)					砂糖	ごま		
	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				
	静岡野菜の呉汁	大豆・油揚げ・みそ			★大根・☆もやし・根深葱	★さつまいも			
16 (月)	冬至献立	21日は二十四節気のひとつ「冬至」です。冬至は、身体を温めてくれるかぼちゃの料理を食べたり、ゆず湯に入り無病息災を願うことが習わしとされています。寒い冬を乗り切るための昔の人々の知恵を給食でも受け継いでいます。							674kcal 29.7g
	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	植物油		
	けんちん汁	鶏肉・油揚げ		葉葱・人参	大根・しめじ	里いも			
17 (火)	パン給食	およそ70年前からパンの献立がはじまりました。戦後支援を受けた小麦粉を使って作られたパン、脱脂粉乳のミルク、おかずの給食が都市部で始まりました。現在は、給食はパンの種類や献立も増え、皆さんの楽しい献立のひとつになっています。							715kcal 28.1g
	ロールパン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング		
	アーモンドトースト		脱脂粉乳				アーモンド ショートニング マーガリン		
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		人参	もやし・キャベツ・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	大根・玉葱・セロリー	じゃがいも			
18 (水)	世界を知ろう！ ワールド給食	給食では世界の料理も登場します。今日はヨーロッパ北西沖に位置するイギリスです。海に囲まれているため新鮮な魚介類がたくさんとれます。白身魚を揚げ、フライドポテトを添えたイギリスの伝統料理「フィッシュ&チップス」です。							786kcal 26.7g
	カレー味ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	ホワイトソース	鶏肉・白花豆	牛乳・脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム	小麦粉	バター・植物油		
	フィッシュ&チップス	ホキ			にんにく	じゃがいも・でん粉	植物油		
	わかめサラダ	カレー味ご飯にホワイトソースをかけて食べましょう。	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		
19 (木)	和食献立	日本の伝統的な食文化や大切さを考えましょう。和食の味わいで大切なのは「だし」です。給食では顆粒だしは使わず、昆布や鰹節でだしをとっています。だしは汁物だけでなく、煮物にも使われて料理のカギになります。							729kcal 32.0g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	二色丼・鶏そぼろ ・炒り卵	鶏肉・大豆 鶏卵	ひじき	人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根	砂糖・でん粉	植物油		
	具だくさん汁	みそ・油揚げ		大根葉・人参	大根・玉葱・白菜				
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		759kcal 32.5g	
	ミートローフ	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		
	(ソース)			トマトソース		デミグラスソース・砂糖	バター		
	粉ふきいも		あおのり			じゃがいも			
	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				

【 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、15回の予定です。

北中学校 : 9日(月)は、特支の給食がありません。

北上中学校 : 4日(水)は2年生と特支2年生の給食がありません。
9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キャベツは、三島市小沢地区は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、大根と白菜は三ツ谷地区の後藤恭一さん、さつまいもと小松菜は沢地区の下里明美さん、里いもは塚原地区の杉本大輔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。

