



令和6年度1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) |
|-----------|---------------------|---|-------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 8 (水) | 七草献立 | 今年もJAふじ伊豆 三島七草委員会の協力により、七草を無償提供していただきました。 | | | | | | 706kcal 29.7 g |
| | わかめご飯(麦)・牛乳 | | わかめ・牛乳 | | | 精白米・麦 | | |
| | 厚焼きたまご | 鶏卵・かつお節 | | | | 砂糖・でん粉 | 大豆油・植物油 | |
| | 生揚げの五目煮 | 生揚げ・豚肉 | | 人参 いんげん | 干し椎茸 古根 | 砂糖・でん粉 こんにゃく | 植物油 | |
| | 七草粥風汁 | 鶏肉 | | はこべら・人参 なずな・ごぎょう ほとけのざ・せり | すずしろ(大根) すずな(かぶ) | 里いも・精白米 | | |
| 9 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 712kcal 34.4 g |
| | 焼き肉丼 | 豚肉・みそ | | ピーマン・人参 | 玉葱・にんにく・古根 | でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| | ナムル | | | 小松菜・人参 | もやし・にんにく | | ごま・ごま油 | |
| | 春雨スープ | 鶏肉 | | 人参・葉葱 | 大根 | 春雨 | ごま油 | |
| | 加工小魚 | | かたくちいわし | | | 砂糖 | | |
| 10 (金) | 鏡開き献立 | 鏡開きは、お正月に神様にお供えした鏡餅を開いていただく、日本の伝統行事です。「切る」は縁起が悪いことから「開く」と表現しています。 | | | | | | 739kcal 31.1 g |
| | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | |
| | 松風焼き | 鶏肉・豆腐・鶏卵 みそ・大豆・豆乳 | | 人参 | 玉葱・古根 | パン粉・砂糖 | ごま 植物油 | |
| | おひたし | かつお削り節 | | 人参・小松菜 | 白菜 | | | |
| | おしるこ (煮込みもち) | 小豆 | | | | 砂糖 もち米・でん粉 こんにゃく粉 | | |
| 14 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 708kcal 30.5 g |
| | ほっけの香草パン粉焼き | ほっけ | | セージ | にんにく | パン粉 | オリーブ油 植物油 | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | | 人参 | キャベツ・きゅうり ホールコーン | 砂糖 | ごま油 | |
| | 白菜のクリームスープ | 鶏肉 白花豆ペースト | 牛乳 脱脂粉乳 | | 玉葱・白菜 マッシュルーム | 小麦粉 | バター サラダ油 | |
| 15 (水) | 中華めん・牛乳 | | 牛乳 | | | 中華めん | | 727kcal 32.2g |
| | わかめラーメン | 豚肉 | わかめ | 人参・葉葱 | 玉葱・ホールコーン もやし・にんにく 古根 | でん粉・砂糖 | ごま・ごま油 植物油 | |
| | お好み豆 | いんげん豆・きな粉 | | | | でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| | 野菜の中華炒め | さつま揚げ | | チンゲン菜 | キャベツ | | ごま油 | |
| 16 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 705kcal 25.7 g |
| | たらの竜田揚げ (野菜あん) | たら | | | | でん粉 | 植物油 | |
| | さつまいもサラダ | | | 人参・いんげん 人参 | 玉葱・もやし きゅうり | でん粉・砂糖 さつまいも・砂糖 | 植物油 マヨネーズ(卵不使用) 大豆油 | |
| | 大根スープ | 鶏肉 | | 小松菜 | 大根・えのき茸 | | | |
| 17 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 706kcal 26.9 g |
| | 冬野菜カレー | 豚肉 | チーズ 脱脂粉乳 | ブロッコリー 人参 | 玉葱・かぶ・カリフラワー りんご・にんにく・古根・トマト | 里いも カレールウ | 植物油 | |
| | 福神漬 | | | しそ | 大根・きゅうり・なす れんこん・古根 | 砂糖 | | |
| | グリーンサラダ | | | 小松菜 | キャベツ ホールコーン | 砂糖 | ごま・植物油 | |
| 20 (月) | ふるさと給食の日献立 | 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 | | | | | | 700kcal 28.0g |
| | ご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | |
| | 三島コロッケ | 豚肉・大豆粉 | | | 玉葱 | じゃがいも・パン粉 小麦粉・でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| | 大根のそぼろ煮 | ☆鶏肉・☆豚肉・大豆 | | ★人参・いんげん | ★大根 | 砂糖・でん粉 | | |
| | みそ汁 | ☆豆腐・みそ | | ★葉葱 | ★白菜・なめこ | ★里いも | | |
| | 納豆 | ☆大豆 | | | | | | |
| 21 (火) | 食パン(りんごジャム)・牛乳 | | 牛乳・脱脂粉乳 | | りんご | 小麦粉・砂糖 | ショートニング | 707kcal 28.6 g |
| | ポークビーンズ | 豚肉・大豆 | | 人参 グリーンピース | 玉葱 | 小麦粉・砂糖 じゃがいも | バター | |
| | 青菜のアーモンド和え | | | 人参 | もやし・キャベツ | 砂糖 | アーモンド ごま油 | |

【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。

*麦ご飯の麦配合割合が多くなります。

| 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) |
|-----------|------------------------|----------------------------|-------|---------------------|--------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------------|
| 22 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 718kcal 26.9g |
| | いわしの唐揚げ (ネギソース) | いわし | | | 玉葱・古根・にんにく | 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・でん粉 | ごま油 | |
| | みそ汁 | みそ・豆腐・油揚げ | | 小松菜・人参 | 大根・白菜 | 砂糖 | ごま 植物油 | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |
| 23 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 705kcal 31.0g |
| | 小松菜鶏丼 | 鶏肉 | | 小松菜 | 玉葱・白菜・干し椎茸 にんにく・古根 | でん粉・砂糖 | ごま油 植物油 | |
| | みそ汁 | みそ・豆腐・油揚げ | | 葉ねぎ | 大根・しめじ・玉葱 | | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| 24 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 705kcal 26.7g |
| | 揚げぎょうざ | 豚肉 | | にら | キャベツ・玉葱 | 小麦粉 | 植物油 | |
| | 中華和え | | | 人参 | キャベツ・ホールコーン きゅうり | 砂糖 | ごま ごま油 | |
| | キムチチゲ | 豆腐・豚肉 みそ | | 葉葱 | にんにく・古根・玉葱 白菜・キムチ・もやし | | 植物油 ごま油 | |
| 27 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 710kcal 24.7g |
| | 豚すき焼き | 豚肉・豆腐 | | 人参 | 玉葱・白菜・根深葱 干し椎茸 | しらたき・砂糖 | 植物油 | |
| | おひたし | | | 人参・小松菜 | キャベツ | | | |
| | じゃが芋とカシューナッツの のり塩和え | | 青のり | | | じゃが芋 | カシューナッツ 植物油 | |
| 28 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 728kcal 28.7g |
| | ししゃものフライ | | ししゃも | | | パン粉・小麦粉 | 植物油 | |
| | トンクドウフ | 生揚げ・豚肉 | | 人参・いんげん 小松菜 | 干し椎茸・古根 もやし | 砂糖・でん粉 | 植物油 ごま油 | |
| | つみれ汁 | たら・みそ | | 人参・葉ねぎ | 大根・キャベツ | でん粉 | | |
| 29 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 715kcal 24.9g |
| | 中華丼 | 豚肉・いか かまぼこ | | 小松菜 人参 | 白菜・玉葱 もやし・干し椎茸 | でん粉 | ごま油 植物油 | |
| | じゃが芋の中華サラダ | | | 人参 | きゅうり・キャベツ | じゃがいも | ごま油 | |
| | チーズ | | チーズ | | | | | |
| 30 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 713kcal 25.7g |
| | 味噌おでん (味噌だれ) | さつま揚げ・鶏肉 がんもどき・竹輪 みそ | 昆布 | 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・でん粉 | | |
| | | | | | | 砂糖 | | |
| | コールスローサラダ | | | 人参 | キャベツ・ホールコーン きゅうり | 砂糖 | マヨネーズ・ごま (卵不使用) | |
| 31 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 712kcal 30.5g |
| | チキン南蛮 | 鶏肉 | | | 古根・にんにく | でん粉・砂糖 | 植物油 マヨネーズ (卵不使用) | |
| | 野菜のオイスター炒め | ベーコン | | 人参・ピーマン 小松菜 | キャベツ | でん粉 | ごま油 | |
| | 中華コーンスープ | 鶏卵 | | パセリ | 玉葱・ホールコーン | 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。

＊麦ご飯の麦配合割合が多くなります。

今月の給食回数は
17回の予定です。



給食では、地元生産者の皆様の野菜を積極的に使用しています。
今月使用する野菜は次の方々から納品されています。

葉ねぎ：小沢地区 山田貴臣さん
キャベツ：山田地区 杉山久雄さん
しめじ：川原ヶ谷地区の長谷川園さん
大根・白菜：三ツ谷地区の後藤恭一さん
さつまいも・小松菜：沢地地区の下里明美さん



毎日の給食の写真が見られます

◎検索方法

三島市立北(北上)中学校ホームページ
→ 給食 → メニュー

三島市立北(北上)中学校

検索