



令和4年度1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)	
6 (金)	七草献立	年末年始の豪華な料理で疲れた胃を、七草で元気にしてあげましょう。今年も三島市の七草でお粥風の汁物を作ります。				757kcal 26.8g
	わかめご飯(麦)・牛乳		わかめ・牛乳		精白米・麦	
	しらすとおおさ入り厚焼きたまご	鶏卵・かつお節	しらす・おおさ		砂糖・でん粉 植物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参・いんげん	砂糖 ごま・植物油	
	七草粥風汁	鶏肉	人参・せり・なす ごぎょう・はこべら ほとけのざ	すずな(かぶ) すずしろ(大根)	里いも・精白米	
	果物			みかん		
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	いわしの梅煮	いわし		しそ うめ	砂糖・でんぷん	
	ポテトサラダ			人参 きゅうり	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ (卵不使用)	
	肉団子スープ	鶏肉・大豆		チンゲン菜 人参	玉葱・大根 でん粉・パン粉 砂糖	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
11 (水)	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で、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。				814kcal 32.4g
	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	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ油漬け	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	
	おしるこ	小豆			砂糖	
	煮込みもち				もち米・でん粉 こんにゃく粉	
	のりの佃煮		のり		砂糖・でん粉	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	さけのからしマヨネーズ焼き	さけ			パン粉 マヨネーズ	
	野菜ソテー	ポークハム		小松菜 キャベツ・ホールコーン	オリーブ油	
	白菜のクリームスープ	ベーコン 白花豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 白菜・玉葱 マッシュルーム	小麦粉 バター 植物油	
	果物			みかん		
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	冬野菜カレー	牛肉	チーズ 脱脂粉乳	人参 玉葱・かぶ・カリフラワー ブロッコリー	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	
	ベーコンチーズオムレツ	鶏卵・ベーコン	チーズ		砂糖・でん粉 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	
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	中華丼	豚肉・いか・えび かまぼこ		小松菜・人参 キャベツ・玉葱・筍 もやし・干し椎茸	でん粉 ごま油 植物油	
	ポテトといんげん豆の のり塩和え	白いんげん豆	のり		じゃがいも・でん粉 植物油	
	型抜きチーズ		チーズ			
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	さばのみそ煮	さば・みそ			砂糖 古根	
	白菜の和風サラダ	かつお節		人参 白菜・きゅうり	砂糖 マヨネーズ・ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱 大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく でん粉	
	果物			ネーブルオレンジ		
18 (水)	中華めん・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	わかめラーメン	豚肉・焼き豚 みそ	わかめ	人参・葉葱 玉葱・ホールコーン もやし・筍・こんにゃく 古根	砂糖・でん粉 ごま・ごま油 植物油	
	焼き餃子	豚肉		ニラ キャベツ・玉葱	小麦粉・でん粉 砂糖 植物油	
	青菜とホタテのソテー	ホタテ		チンゲン菜 人参 玉葱	でん粉 アーモンド サラダ油	
19 (木)	ふるさと給食の日献立	三島馬鈴薯を使ったコロケと、三島市産の大根を使ったそばろ煮の献立です。				792kcal 29.9g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	三島コロケ	豚肉			玉葱 じゃがいも・パン粉 植物油	
	大根のそばろ煮	牛肉・大豆		人参・いんげん 大根	小麦粉・でん粉・砂糖	
	みそ汁	豆腐・みそ		葉葱 なめこ	里いも・砂糖・でん粉	
納豆	大豆					

【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 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)	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		770kcal 30.1g	
	ポテトの卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・豚肉 ウインナー	牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	植物油		
	おひたし	かつお節		ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま		
	味噌豆乳汁	豆腐・豆乳・みそ		人参・葉葱	玉葱・しめじ	さつまいも			
	のりふりかけ		のり			砂糖	ごま		
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		753kcal 27.6g	
	かわいいの竜田揚げ (野菜あん)	かれい			古根	でん粉・小麦粉	植物油		
	ポテトのごまドレッシング			いんげん・人参	えのき茸・筍	でん粉・砂糖			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	小松菜	玉葱	じゃがいも・砂糖	ごま・ごま油		
	果物				みかん				
24 (火)	丸型パン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	758kcal 31.9g	
	チョコカールパン	鶏卵・大豆粉	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	マーガリン ココア		
	ハンバーグ (きのこのソース)	豚肉・鶏肉・大豆粉			玉葱	砂糖			
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		トマトピューレ	玉葱・エリンギ	砂糖	植物油		
	ミネストローネスープ	大豆・ベーコン		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油		
	加工小魚		かたくちいわし	トマト・人参 パセリ	玉葱・セロリー・にんにく	じゃがいも	オリーブ油		
						砂糖	ごま		
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		798kcal 28.6g	
	味噌おでん (味噌だれ)	さつま揚げ 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	ごま		
	れんこんサラダ	まぐろ油漬け			キャベツ・れんこん きゅうり	砂糖	マヨネーズ ごま		
	かつおふりかけ	いわし節・かつお節				砂糖・水あめ	ごま		
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		797kcal 32.0g	
	さわらと大豆のナッツ和え	さわら・大豆			古根	でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油		
	煮びたし みそ汁	油揚げ 豆腐・みそ	ひじき 茎わかめ	小松菜 葉葱	キャベツ 大根・えのき茸	砂糖	植物油		
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		814kcal 32.5g	
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 レバー・みそ		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		
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり ホールコーン	じゃがいも・砂糖	ごま ごま油		
30 (月)	世界を知ろう! ワールド給食	今月のワールド給食は「ウクライナ」です。							923kcal 31.7g
	ターメリックライス(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	ビーフストロガノフ	牛肉・白花豆 みそ	牛乳・ヨーグルト 脱脂粉乳 生クリーム	パセリ	玉葱・マッシュルーム	小麦粉・砂糖	バター 植物油		
	キャベツのサラダ			赤ピーマン	キャベツ・玉葱 ホールコーン・レモン汁	砂糖	オリーブ油		
	モルコヴニツェ (人参のケーキ)	鶏卵	牛乳	人参		ホットケーキ粉 砂糖	植物油 くるみ		
31 (金)	受験生応援献立 	頭の働きをよくしたり、集中力を高めたりする栄養素「DHA」と「カルシウム」を共に豊富に含むししゃもの献立です。噛んでアゴを動かすことも脳の働きをよくする効果があります。本番で、持っている力を発揮できますように!							740kcal 25.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		古根	でん粉	植物油		
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参		砂糖	ごま・ごま油		
	豚汁 果物	豆腐・みそ・豚肉		人参・葉葱	大根・ごぼう ぼんかん	さつまいも・こんにゃく			

【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。

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・白菜は坂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、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。

