



令和4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 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)	
3 (金)	節分献立								
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		821kcal 32.2g	
	いわしの蒲焼き	いわし			古根	でん粉・砂糖	植物油		
	煮浸し	油揚げ		小松菜	キャベツ・えのき茸				
	具だくさん汁	みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根	さつまいも			
	福豆ミックス	大豆・えんどう豆	クロレラ粉末 青粉・昆布			砂糖・もち米・小麦粉	植物油		
					でん粉・黒糖				
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		772kcal 27.1g	
	厚焼きたまご	鶏卵・鰹節	昆布エキス			砂糖・でん粉	植物油		
	肉じゃが	牛肉		人参	玉葱	じゃがいも			
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	小松菜	かぶ・えのき茸	しらたき・砂糖			
	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		
7 (火)	ソフトめん・牛乳		牛乳			ソフトめん		806kcal 32.5g	
	ミートソース	牛肉・大豆・レバー	脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	トマト 人参	玉葱・セロリー マッシュルーム にんにく・古根	小麦粉・砂糖	バター 植物油		
	ポテ豆サラダ	大豆			きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま・ごま油		
	果物				いちご				
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		788kcal 34.0g	
	さけの豆みそ焼き	さけ・大豆・みそ			根深葱	パン粉	マヨネーズ (卵不使用)		
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま		
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	葉葱	玉葱	さつまいも			
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		706kcal 29.7g	
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉葱・古根・にんにく	砂糖	植物油		
	おひたし	かつお削り節		ほうれん草	白菜				
	すまし汁	豆腐	わかめ		根深葱・えのき茸				
	果物				てこぼん				
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		828kcal 33.1g	
	シーフードカレー	えび・イカ・ホタテ	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・セロリー にんにく・古根	じゃがいも	植物油		
	オムレツ	鶏卵				砂糖・小麦粉	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		
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		864kcal 34.2g	
	さわらのオーロラソース	さわら・大豆		トマトソース ピーマン	玉葱・古根	でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油		
	即席漬け		昆布	人参	キャベツ・きゅうり		ごま		
	呉汁	大豆・みそ 油揚げ		人参・葉葱	大根・ごぼう	里いも・こんにやく			
14 (火)	ターメリックライス(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		720kcal 23.8g	
	ホワイトソース	鶏肉・白花豆 みそ	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		
	フレンチサラダ	ポークハム		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		
	ミニトマト			ミニトマト					
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		731kcal 30.4g	
	ぶりの照り焼き	ぶり			古根	砂糖・でん粉			
	もやしときゅうりのサラダ	ちくわ			もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにやく でん粉			
	果物				りんご				

【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)	
16 (木)	菜飯(麦)・牛乳		牛乳		京菜	精白米・麦		770kcal 27.8g	
	カラフル卵焼き (ソース)	鶏卵		人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		マヨネーズ バター		
	ひじきのナムル		ひじき	ほうれん草・人参	もやし・にんにく	砂糖	ごま		
	ポテトスープ	ベーコン		人参・チンゲン菜	玉葱		ごま・ごま油 植物油		
17 (金)	ふるさと給食の日							731kcal 25.2g	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	里いもコロッケ	豚肉・大豆			玉葱	里いも・パン粉	植物油		
	キャベツの味噌炒め	豚肉・みそ		ピーマン・人参	キャベツ・にんにく・古根	小麦粉・砂糖・でん粉	植物油		
	つみれ汁	豆腐・いわし みそ	わかめ	葉葱	大根	砂糖・でん粉	植物油		
果物				てこぼん					
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		740kcal 31.8g	
	さばのみそ煮	さば・みそ			古根	砂糖			
	れんこんのきんぴら	さつま揚げ		人参・いんげん	れんこん	こんにゃく・砂糖	ごま・植物油		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく			
21 (火)	揚げパン・牛乳	きな粉	牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	871kcal 29.8g	
	クロワッサン	鶏卵	牛乳			小麦粉・砂糖	植物油 マーガリン		
	ポトフ	豚肉・ポークウィンナー		人参	キャベツ・玉葱・セロリー	じゃがいも			
	フルーツジュレ				フルーツ缶(もも・りんご パイナップル・みかん)	アセロラゼリー			
	ラムネ型チーズ		チーズ						
22 (水)	ふじっぴー給食	静岡県産の食材を味わいましょう！☆は静岡県産の食材、★は三島市産の食材です。							896kcal 37.1g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			★精白米・麦			
	かつおのフライ (ごまソース)	☆かつお				小麦粉・パン粉	植物油 ごま		
	三島人参のラベ	☆まぐろ油漬け		★人参	ホールコーン レモン果汁	砂糖	アーモンド オリーブ油		
	レタスの卵スープ	鶏卵		★ほうれん草	★レタス・玉葱・えのき茸	でん粉			
	富士山デザート	鶏卵	牛乳 生クリーム			砂糖・小麦粉	植物油 チョコレート・でん粉		
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		726kcal 28.2g	
	豚キムチ	豚肉		人参・にら	白菜・玉葱・もやし にんにく・古根・りんご	砂糖	植物油 ごま油		
	大根サラダ	かつお削り節			大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ		根深葱	里いも			
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		834kcal 33.1g	
	ししゃもの南蛮漬け (南蛮たれ)		ししゃも		古根 根深葱	でん粉	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	小松菜	玉葱	じゃがいも			
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		847kcal 28.7g	
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆 レバー		トマトソース 人参・葉葱	筍・根深葱・にんにく 古根	砂糖	ごま油 植物油		
	焼き餃子	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱 古根	小麦粉・でん粉	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		

【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。
- ◆1日(水)・2日(木)は、給食がありません。



今月の学校給食で使用している葉葱とほうれん草は、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、大根は坂地区の後藤恭一さん、ミニトマトは川原ヶ谷地区の小林宏敏さん、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。

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」をふじっぴー実施します。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」と「レタス」です。静岡県の公式ホームページから、鏝の紹介動画を見ることが出来ます。左のQRコードからも見ることが出来ますので是非ご覧ください。

