



令和4年度2月中学校給食予定献立表

三島市立中郷西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日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	771kcal 33.1g
	親子丼	鶏肉・かまぼこ 鶏卵	人参	砂糖	
	けんちん汁	豆腐	人参・葉葱	里いも	
	福豆ミックス	大豆	青のり	砂糖・小麦粉・でん粉	
6日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	645kcal 23.3g
	豚キムチ炒め	豚肉	ピーマン	でん粉	
	ゆかり和え		人参	ごま油	
	ワンタンスープ 果物	わかめ	人参	ごま	
7日(火)	にじますのキャロット焼き	にじ鱈	人参ペースト	パン粉	734kcal 29.2g
	野菜ソテー	ポークウィンナー	人参	マヨネーズ	
	わかめスープ		人参・葉葱	植物油	
	ピーチゼリー	わかめ	人参・葉葱 チンゲン菜	ゼリーの素	
8日(水)	ナン・牛乳	牛乳		ナン	809cal 32.9g
	ドライカレー	豚肉・牛肉・大豆	ピーマン・人参	食物油	
	グリーンサラダ	チーズ	人参	植物油	
	果物		人参		
9日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	780kcal 29.4g
	いわしのソース和え	いわし	古根	でん粉・砂糖・パン粉	
	からし和え	ポークハム	小松菜・人参	植物油	
	春雨スープ	豚肉	人参	ごま油	
10日(金)	のりふりかけ	のり	人参	ごま	808kcal 29.0g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	鶏の唐揚げ	鶏肉	人参	でん粉・小麦粉	
	フレンチサラダ	チーズ	人参	砂糖	
13日(月)	芋の子汁	豆腐・みそ	人参	里いも	753kcal 31.0g
	菜飯(麦)・牛乳	牛乳	大根の葉	精白米・麦	
	塩さば	さば			
	ハムと小松菜の炒め物	ポークハム	小松菜・人参		
14日(火)	みそ汁	油揚げ・みそ	人参・葉葱	植物油	786kcal 20.6g
	レアチーズ	クリームチーズ	人参・葉葱	植物油	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	三島甘藷コロッケ(ソース)	豆乳	人参	さつまいも	
15日(水)	チンゲン菜と牛肉の炒め物	牛肉	チンゲン菜	植物油・ごま	743kcal 32.0g
	すまし汁	豆腐	人参	小麦粉・砂糖	
	ガトーショコラ	豆乳	人参・葉葱	でん粉	
	中華めん・牛乳	牛乳	人参	植物油	
16日(木)	担々麺スープ	豚肉・みそ	チンゲン菜	中華めん	828kcal 29.7g
	しらす入りしゅうまい	たらのすり身	人参	でん粉・砂糖	
	果物	しらす	人参	植物油・ごま	
	コーンピラフ(麦)・牛乳	牛乳	赤ピーマン	ごま油	
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	人参	植物油	

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	
17日(金)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース わかめスープ卵入り 果物	豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン 葉葱・人参	玉葱・筍 古根・にんにく 玉葱・ニラ 果物	精白米・麦 じゃがいも でん粉・砂糖 でん粉	植物油 ごま油	766kcal 28.9g
20日(月)	【ふるさと給食の日】 わかめご飯(麦)・牛乳 ジャーチャンドーフ コーンと枝豆入り小魚君 みそ汁	豚肉・豆腐	牛乳・わかめ わかめ	人参	玉葱・筍・干し椎茸 グリーンピース・古根 ホールコーン・枝豆 玉葱・白菜	精白米・麦 でん粉・砂糖 でん粉・水あめ	植物油	757kcal 30.5g
21日(火)	桜ご飯(麦)・牛乳 鯖のごまみそかけ おひたし 野菜のスープ 果物	鯖・みそ まぐろ油漬け ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 小松菜・人参	古根 白菜 ホールコーン キャベツ・玉葱 果物	精白米・麦 砂糖・でん粉	ごま 植物油	689kcal 32.1g
22日(水)	【富士山献立】 ご飯(麦)・牛乳 豚肉の生姜炒め 富士山コロッケ すまし汁 富士山の和菓子	豚肉 豚肉・鶏肉 豆腐・なると 鶏卵	牛乳 わかめ 牛乳 生クリーム	赤ピーマン チンゲン菜 葉葱・人参	玉葱・エリンギ 古根・にんにく 玉葱 玉葱・えのき茸	精白米・麦 でん粉 じゃがいも・パン粉 小麦粉・砂糖	植物油 植物油 バター 植物油	780kcal 28.2g
24日(金)	【ふじっぴー給食】 ご飯(麦)・牛乳 静岡県産かつおと カシューナッツの味噌ソース 静岡県産キャベツのおかか和え 静岡県産レタスのかき玉汁 富士山ゼリー	かつお・みそ 大豆 かつお節 鶏卵・豆腐	牛乳 わかめ	人参 人参 葉葱・人参	古根 グリーンピース キャベツ 玉葱・レタス 果物	精白米・麦 でん粉・砂糖 でん粉 砂糖・練乳	植物油 かシューナッツ	842kcal 36.7g
27日(月)	カレーご飯(麦)・牛乳 シーチキンカレー 厚焼きたまご ほうれん草のソテー みかんゼリー	まぐろ水煮 鶏卵 ポークウィンナー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく ホールコーン みかん果汁	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 砂糖	バター 植物油 バター	874kcal 31.2g
28日(火)	うどん・牛乳 うどん汁 ちくわの磯辺揚げ いちごのムース	鶏肉・かまぼこ 油揚げ 竹輪・鶏卵 豆乳	牛乳 わかめ	人参・葉葱 人参・葉葱	玉葱・しめじ 干し椎茸 いちごピューレ	うどん 砂糖 小麦粉 水あめ・砂糖	植物油 植物油	760kcal 34.3g

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、17回の予定です。



天候等の事情で、献立や使用食材が変更になる場合があります。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、キャベツと大根は杉山久雄さん、しめじとエリンギは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、ミニトマトは小林宏敏さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、里いもは塚原地区の杉本大輔さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸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24日 『ふじっぴー給食』

静岡県の食材をたくさん使った特別献立です。

- ☆ご飯・牛乳
三島函南産のお米と県内産の牛乳です。
- ☆静岡県産かつおとカシューナッツの味噌ソース
揚げたかつおを味噌ソースにからめます。
- ☆静岡県産のキャベツのおかか和え
かつお節も県内産を使います。
- ☆静岡県産レタスのかき玉汁
かき玉汁で体を温めましょう。
- ☆富士山のお菓子
静岡県自慢の富士山のゼリーです。



焼津水産高等学校の生徒によるかつおの一本釣りの様子や焼津港の水揚げの様子が動画で閲覧できます。



今月いちおしの食材！
「静岡県産かつお」

静岡県は全国有数の漁獲量を誇ります。
令和2年度 静岡県のかつおの水あげ量は約90,000トンでかつおの水あげ量

全国1位！

【かつおの水あげ】【かつおをもっと好きになろう】