



# 令和2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		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	
7日(木) 郷土料理 地場産物を 味わう日	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		753kcal 26.6g
	鶏そぼろ入り玉子焼き	鶏卵・鶏肉				砂糖・でん粉	植物油	
	れんこんのきんぴら	豚肉		人参	れんこん・古根	こんにゃく・砂糖	ごま油	
	七草スープ	鶏肉・かまぼこ		さやいんげん せり	なすな・ごぎょう はこべら・仏の座 大根・かぶ	里芋		
新春お祝いデザート	鶏卵	脱脂粉乳			いちご果汁	小麦粉・砂糖 はちみつ・でん粉	植物油	
8日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		792kcal 27.9g
	ハンバーグ (トマトソース)	鶏肉・豚肉				砂糖・でん粉	ラード	
	野菜ソテー			トマトピューレ	玉葱・にんにく・古根		植物油	
	クラムチャウダー	あさり・豚肉	チーズ・牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草・人参 人参 パセリ	キャバツ・ホールコーン 玉葱	じゃが芋・小麦粉	バター 植物油	
12日(火)	メロンパン・牛乳	鶏卵	牛乳			丸パン		829kcal 31.3g
	玄米入り丸型パン					丸パン・玄米		
	りっちゃんサラダ	ポークハム・鯉節	昆布	人参 赤ピーマン	キャバツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油	
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		トマトピューレ 人参	玉葱・にんにく グリーンピース	じゃが芋・小麦粉 砂糖	バター 植物油	
13日(水) 地場産物を 味わう日	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		864kcal 33.2g
	魚と大豆のナッツ和え	鰯・大豆				砂糖・でん粉	かぶ・ナッツ 植物油	
	おひだし じゃが芋のみそ汁 いちご	油揚げ・みそ		小松菜 葉葱	キャバツ・ホールコーン 玉葱 いちご	じゃが芋		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
14日(木)	チンジャオロース	豚肉・牛肉				じゃが芋	植物油	807kcal 30.1g
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	ピーマン 人参 にら	筍 古根・にんにく 玉葱・もやし みかん	砂糖	ごま油 ごま	
	みかん							
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
15日(金) 小正月の 献立	のりふりかけ		のり			砂糖	ごま	850kcal 35.0g
	鶏の照り焼き	鶏肉				古根・にんにく		
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬		ほうれん草・人参 葉葱	キャバツ 大根	砂糖	ごま	
	大根のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ				餅米粉・でん粉 砂糖・こんにゃく粉		
	ぜんざい	あずき						
18日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		853kcal 33.5g
	大豆のふりかけ	大豆・鯉節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖	植物油・ごま	
	さんまのカボスレモン煮	さんま			カボス果汁・レモン	砂糖・でん粉		
	切干大根のと豚肉の炒め物	豚肉・さつま揚げ	昆布	人参	大根・キャバツ・玉葱		植物油	
里芋のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		人参・葉葱	玉葱	里芋			
19日(火)	中華麺・牛乳		牛乳			中華麺		758kcal 35.7g
	みそラーメン	豚肉・みそ		人参・葉葱 唐辛子	根深葱・しなちく ホールコーン・もやし 古根・にんにく		植物油 ごま油	
	わかさぎフライ		わかさぎ			パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖	植物油	
	わかめサラダ		わかめ	人参	キャバツ・きゅうり		ごま・ごま油	
	豆乳ココアプリン	豆乳				ココアプリンの素		
20日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		853kcal 28.8g
	里芋のミートカレー	豚肉・牛肉・大豆	チーズ 脱脂粉乳	人参・ピーマン トマトピューレ	玉葱・にんにく・古根	里芋・カレールウ	植物油	
	フレンチサラダ	ポークハム		赤ピーマン	キャバツ・きゅうり ホールコーン・レタス	砂糖	植物油	
	加工小魚		かたくちいわし			砂糖	ごま	

## 風邪に負けない体をつくろう

寒さが厳しくなる時期です。  
栄養バランスの良い食事をし、  
元気な体で学校生活を送りましょう。



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	食品群	食品群	食品群	
21日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		800kcal 31.9g
	ポーク包子	豚肉・ほたて 澱粉	昆布		キャベツ・玉葱・菊 しいたけ	小麦粉・でん粉 砂糖・パン粉	ごま油	
	酢豚	豚肉		人参 ピーマン	玉葱・菊 古根・にんにく	じゃが芋・砂糖 でん粉	植物油 ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参・葉葱	刈-ムツ・ホ-ムツ えのぎ茸・干し椎茸	でん粉		
22日(金) 地場産物を 味わう日	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		865kcal 28.6g
	アジフライ (ソース)	マアジ				パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖	植物油	
	蒸しキャベツ			人参	キャベツ			
	スイートポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり・ホールコーン 枝豆	さつま芋・砂糖	マヨネーズ	
25日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		859kcal 31.2g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 みそ・鶏肉		人参・葉葱 唐辛子	玉葱・菊・干し椎茸 古根・にんにく	でん粉 砂糖	植物油	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	じゃが芋・砂糖	植物油 ごま油	
	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	
26日(火) ふるさと 給食の日	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		824kcal 28.7g
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	三島馬鈴薯・パン粉 小麦粉・でん粉・砂糖	植物油	
	キャベツの和え物			人参	キャベツ		ごま	
	筑前煮	鶏肉・竹輪		人参	菊・ごぼう・干し椎茸 れんこん	こんにゃく 砂糖	植物油	
27日(水) 地場産物を 味わう日	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		897kcal 33.3g
	高級牛丼	牛肉		人参	玉葱・古根・にんにく 根深葱	しらたき 砂糖	植物油	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参 葉葱	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく でん粉	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		766kcal 32.1g
	ぶりの照り焼き	ぶり			古根			
	いか大根	いか		人参	大根・干し椎茸	里芋・砂糖		
	さつま汁	みそ		葉葱	玉葱・えのぎ茸 ネーブルオレンジ	さつま芋		
29日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		839kcal 31.5g
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭		パセリ			マヨネーズ	
	ほうれん草とトリギのソテー			ほうれん草	玉葱・エリンギ		植物油	
	クリームスープ	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳・チーズ	人参・小松菜	玉葱	じゃが芋・小麦粉	バター 植物油	
	ミルク(コーヒー)					ミルク		

【お知らせ】

給食が変更になる場合があります。

- ◆今月の給食回数は16回の予定です。
- ◆欠食のお知らせ。  
<北中> 21日(木)2年生は、給食がありません。  
<北上中> 25日(月)2年生は、給食がありません。
- ◆行事食については日付ごとの欄をご覧ください。



今月は、静岡県産のいちご、牛肉、マアジを使用させていただきます！

静岡県で主に栽培されているいちごの品種は、「草姫」「紅ほっぺ」「きらぴ香」です。「紅ほっぺ」は果実の芯まで「赤く」、ジューシーでコクがあり「ほっぺ」が落ちるほどおいしいことから名づけられました。「きらぴ香」はキラキラとした宝石のような「輝き」に品の良い「甘み」とフルーティーな「香り」を特徴に持つ新品種です。どちらの品種も、県内の主力品種として栽培され、県内外に出荷、販売されています。

静岡県公式ホームページより

塩素消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を使用する場合

○取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。

○なるべく使用直前に作り、保管する

場合は、「消毒液」と明記すること。

○金属に付くと錆びる場合があるので、

消毒した後に薬剤を拭き取る。



水 1.5ℓ  
…漂白剤  
◎ 5ml

消毒・拭き取り用  
0.02% (200ppm)濃度

…漂白剤  
◎◎◎ 25ml

嘔吐などの処理用  
0.1% (1000ppm)濃度

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。  
[検索方法] 三島市立北中学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立北中学校 検索

