

平成30年度12月 中学校給食予定献立表



三島市立北上中学校

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 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	657kcal 26.5g
	ポークしゅうまい	豚肉・鶏肉 ほたてエキス・大豆粉	玉葱・古根・にんにく	でん粉・砂糖 小麦粉	
	中華炒め	ポークハム	チンゲンサイ 人参	キャベツ・筍	
	卵スープ	鶏卵・ベーコン	ほうれん草・人参	玉葱	
	加工小魚	かたくちいわし		でん粉 砂糖	
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	719kcal 30.7g
	ハンバーグ (トマトソース)	鶏肉・豚肉	トマト	玉葱・古根 砂糖	
	ほうれん草とエリンギの バター炒め		ほうれん草	玉葱・エリンギ	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	人参・葉葱	ごぼう・大根	
	ヨーグルト	脱脂粉乳・寒天		こんにゃく 砂糖	
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	671kcal 24.9g
	さんまの塩焼き (おろしソース)	さんま			
	おひたし	かつお節	ほうれん草	大根 白菜	
	みそ汁	みそ	わかめ	玉葱	
	りんご			りんご	
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	619kcal 20.9g
	豚キムチ丼の具	豚肉	人参・ピーマン にら	玉葱・白菜・りんご・唐辛子 えのき草・にんにく・古根	
	こんにゃくサラダ		人参	キャベツ・きゅうり	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	もやし	
北中2 年生作 成献立 10 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	741kcal 30.5g
	豚肉の生姜焼き 青菜のごま和え	豚肉	玉葱	古根・にんにく キャベツ	
	いわしのつみれ汁	みそ・いわし・たら	人参	根深葱・大根・古根	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん・パインアップル りんご・もも	
11 (火)	中華麺・牛乳	牛乳		小麦粉	731kcal 29.1g
	みそラーメンスープ	みそ・豚肉	人参・葉葱	キャベツ・ホウレンソウ・唐辛子 しなちく・古根・にんにく	
	焼き餃子	豚肉	にら	キャベツ・玉葱 古根	
	もやしとハムの和え物	ポークハム	にら	もやし	
	杏仁豆腐			砂糖・でん粉・杏仁	
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	703kcal 26.7g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	あおのり	小麦粉	
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ		砂糖	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	人参・葉葱	大根・ごぼう	
ビタミ ンの日 の献立 13 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	760kcal 33.8g
	焼き肉丼	豚肉・鶏肉	小松菜・人参	玉葱・エリンギ・古根 りんご・にんにく	
	グレインズサラダ	ポークハム	ちりめんじゃこ	キャベツ・ホールコーン きゅうり	玄米・砂糖 植物油 ごま

〇行事食のお知らせ〇

*10日(月)：【北中2年生作成献立】

北中学校2年生が、9月、10月に家庭科で学んだことを活かして、給食の献立を考えました。

1～6群の必要量を満たすように、さらに食べやすさ、季節、彩り、産地、調理方法など、様々なことを考慮しました。短い時間の中での作業であったため、班の中でアイデアを出し合い、ひとつの献立を考えました。

どの班の献立も素晴らしく、全てを実施したいところですが、調理場内の食器の関係、調理工程の関係で、今回は、2年5組2班の給食を再現することにしました。北中生の考えた献立を、味わってみてください。

*13日(木)：【ビタミンの日】

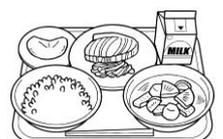
牧之原市出身の、鈴木梅太郎博士が、米ぬかからビタミンB1と同じ成分『オリザニン』を発見し、発表した日です。

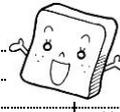
ビタミンの日にちなんで、ビタミンB1の多い、豚肉、キャベツ、玄米を使用した献立です。

しっかり食べると、疲労回復効果抜群です！！



ビタミンB1は、
野菜にも多いよ！
積極的に野菜も食べよう☆



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 いかの唐揚げ チャプチェ 中華コーンスープ	いか 豚肉 豆腐・鶏卵	牛乳 人参・ピーマン 葉葱・人参	古根 キャベツ・にんにく クワンソウ・ホトトギス えのき茸・干し椎茸	精白米・麦 でん粉 春雨・砂糖 ごま・ごま油 でん粉	708kcal 26.3g
ふるさと給食の日 17 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さばのカレーチーズ焼き 磯辺ポテト 根菜と豆の和風スープ 菊花みかん	鯖 あおのり ひよこ豆	牛乳 チーズ あおのり 人参 大根・根菜葱 もやし・干し椎茸 みかん	精白米・麦 じゃが芋	 698kcal 28.6g	
18 (火)	アーモンドトースト 食パン 牛乳 メキシカンポーク煮込み 白菜スープ	調理員さんたちの、 手作りです☆ 約、1150枚!!! 豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 人参 トマト 人参	 玉葱・マッシュルーム グリーンピース 白菜・もやし	小麦粉・砂糖 グラニュー糖 小麦粉・砂糖 小麦粉 バター 植物油 春雨	745kcal 28.6g
冬至の日の献立 19 (水)	ご飯(麦)・牛乳 南瓜コロッケ (ソース) キャベツのソテー みそ汁	 ベーコン みそ・油揚げ	牛乳 南瓜 人参 葉葱	玉葱 キャベツ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖・じゃが芋 でん粉 砂糖 里芋	739kcal 19.9g
クリスマス献立 20 (木)	ご飯(麦)・牛乳 もみの木ハンバーグ 小松菜のソテー 野菜スープ クリスマスケーキ	 鶏肉・豚肉 鶏肉・かまぼこ 鶏卵	牛乳 小松菜・人参 人参・南瓜	玉葱・古根・にんにく 玉葱 キャベツ・もやし	精白米・麦 砂糖・でん粉 ラード 植物油 砂糖・小麦粉 チョコレート・水飴	730kcal 26.3g

※今月の給食は、13回の予定です。
※食材の仕入れ状況により、内容が変更する場合があります。

○行事食のお知らせ

17日(月)：【ふるさと給食の日】静岡県産、三島市産の食材をたっぷりを使用した献立です。地域について、食べて学びましょう。

19日(水)：【冬至の日の献立】今年の冬至は22日です。冬至の日は、ゆず湯に入る、南瓜料理を食べる、などの風習があります。

20日(木)：【クリスマス献立】クリスマス献立は、もみの木の形をしたハンバーグと、☆がちりばめられたスープ、クリスマスケーキです。お楽しみに♪



きれいな
ハンカチで
ふこう!!



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!



きちんとした手洗いは、風邪予防だけでなく、食中毒予防にもなるよ。

特に寒い時期は、ノロウイルスによる食中毒が多発傾向にあり、さらに少量のウイルスで発生するから、きちんとした手洗いで予防することが大切だよ。

免疫力を高めるためにも、食事をしっかりとって、(特に野菜をしっかりと食べて)早寝早起きをしよう。

