



# 令和2年度 12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)
1日(火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	811kcal 22.2g
	春巻	豚肉	人参	春雨・でん粉・米粉 小麦粉・砂糖	
	野菜のオイスター炒め		人参 さやいんげん 人参・葉葱	植物油 植物油 かき油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		でん粉	
	ヤクルト		脱脂粉乳	砂糖	
2日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	842kcal 37.3g
	鯖のカレーチーズ焼き	鯖			
	エリンギソテー		ほうれん草 トマト缶 人参・パセリ	植物油	
	ミネストローネスープ	鶏肉・大豆 ポークウィンナー		マカロニ	
	ミルクプリン		牛乳 脱脂粉乳	ミルクプリンの素	
3日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	845kcal 29.1g
	みそおでん (みそダレ)	さつま揚げ・竹輪 みそ	人参	里芋・こんにゃく 砂糖	
	味付け玉子	鶏卵		ごま 砂糖	
	スイートポテトサラダ	ポークハム	人参	さつま芋・砂糖 マヨネーズ 植物油	
	りんご			りんご	
4日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	824kcal 29.6g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 みそ・鶏肉	人参・葉葱	でん粉・砂糖 植物油	
	じゃが芋の中華サラダ		人参	じゃが芋・砂糖 植物油 ごま油	
7日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	748kcal 20.1g
	ポロニアカツ	鶏肉		じゃが芋・米粉 でん粉・砂糖 植物油	
	りんごサラダ			キャベツ・きゅうり りんご 砂糖 植物油	
	貝だくさんみそ汁	みそ	人参・小松菜	里芋・こんにゃく 砂糖	
	いちごのムース	ゼラチン	牛乳	いちご・レモン果汁	
8日(火) 地場産物を 味わう日	ソフト麺・牛乳	牛乳		ソフト麺	843kcal 32.5g
	ミートソース	牛肉	トマト・パセリ 人参	小麦粉 バター 植物油 植物油	
	グレインスサラダ	ポークハム	ちりめんじゃこ	玄米・砂糖 ごま	
9日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	783kcal 29.6g
	元気丼の具	鶏肉	ほうれん草 人参	砂糖 植物油	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	人参・葉葱	里芋・こんにゃく	
	みかん			みかん	
10日(木) ビタミンの日 (13日)の献立	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	830kcal 36.1g
	豚肉の生姜焼き	豚肉	人参 赤ピーマン	古根・にんにく・玉葱 でん粉 植物油	
	マセドニアンサラダ	ポークハム	チーズ	きゅうり じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	
	大根のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	チンゲン菜	大根	
11日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	887kcal 29.6g
	魚のみみじ焼き	さわら	人参・パセリ	しめじ マヨネーズ 植物油・ごま	
	大学芋			さつま芋・砂糖	
	白菜スープ	鶏肉・あさり	人参	玉葱・白菜 春雨	
14日(月) ～はじめての 給食(イメージ) ～	12月14日(月)～12月18日(金)は 学校給食週間です。				
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	794kcal 36.0g
	大豆のふりかけ	大豆・かつお節	ちりめんじゃこ	砂糖 植物油・ごま	
	鮭の塩焼き	鮭			
	即席漬け			キャベツ・きゅうり たくあん	
	すいとん汁	鶏肉	人参・葉葱	大根	
ヨーグルト		ヨーグルト	里芋・小麦粉 でん粉		

## <学校給食週間>

北調理場では、インフルエンザ流行等を避けるために、前倒して12月に実施します。

献立は、はじめての給食をイメージした献立、地場産物を活用した献立、郷土料理を取り入れた献立を予定しています。学校給食週間について、詳しくは臨時おたよりをご覧ください。

この機会に、給食の歴史を調べてみたり、自分の食生活について見直したりしてみよう。



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)	
<b>12月14日(月)～12月18日(金)は 学校給食週間です。</b>						
15日(火)	ソフトフランスパン・牛乳 バターロール型パン		牛乳			
～地場産物を 味わう日～	県内産ビーフシチュー フレンチサラダ	牛肉 ポークハム	チーズ	人参・パセリ トマト缶 赤ピーマン キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	玉葱 バター 植物油 植物油	
16日(水)	ご飯(麦)・牛乳 県内産真鯛の味噌漬 ほうれん草のごま和え のっぺい汁 型抜きチーズ	真鯛・みそ 豚肉・油揚げ	牛乳 	ほうれん草 人参 小松菜・人参	キャベツ 大根・ごぼう・干し椎茸	精白米・麦 砂糖 砂糖 ごま 里芋・こんにゃく でん粉
17日(木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の塩こうじ揚げ 小松菜の煮浸し おさく みかん	鶏肉 鶏肉・油揚げ	牛乳 	人参・小松菜 人参 ほうれん草	古根・にんにく キャベツ・しめじ 大根・干し椎茸 みかん	精白米・麦 米麴・でん粉 砂糖 砂糖 里芋・こんにゃく 砂糖
18日(金)	ご飯(麦)・牛乳 県内産大豆コロッケ 蒸しキャベツ(ソース) ひじきのマリネ 里芋のみそ汁	大豆 ポークハム 油揚げ・みそ	牛乳 ひじき チーズ わかめ	人参 人参 葉葱	玉葱 キャベツ 白菜・きゅうり ホールコーン	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 パン粉・米粉・小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 里芋
21日(月)	ご飯(麦)・牛乳 いかの香味焼き 豆とちりめんの揚げ煮 運のつくすまし汁 さつま芋と栗のタルト	いか・みそ 大豆 油揚げ・はんぺん 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	南瓜・人参・葉葱 大根・れんこん	古根・にんにく・根深葱	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油・ごま 砂糖・さつま芋 米粉・でん粉・コーン粉 栗
22日(火)	ご飯(麦)・牛乳 冬野菜カレー ツナサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 脱脂粉乳 チーズ かたくちいわし	人参 ブロッコリー	玉葱・かぶ・にんにく カリフラワー・古根 キャベツ・きゅうり ホールコーン	精白米・麦 じゃが芋 カレールウ 砂糖 砂糖 アーモンド ごま
23日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ミルク(コーヒー) ししゃもフライ 大根のそぼろ煮 生揚げのみそ汁 ミニトマト	 豚肉 生揚げ・みそ	牛乳 かたししゃも	人参・小松菜 葉葱 ミニトマト	大根・玉葱 干し椎茸・古根 白菜	精白米・麦 ミルク パン粉・小麦粉 コーン粉・ライ麦粉 砂糖・でん粉 里芋
24日(木)	コーンピラフ・牛乳 タンドリーチキン もみの木サラダ キャベツのスープ クリスマスケーキ	鶏肉 鶏肉	脱脂粉乳・寒天 牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン トマト ブロッコリー 人参 人参・パセリ	ホールコーン・玉葱 グリーンピース 玉葱・古根・にんにく きゅうり ホールコーン 玉葱・キャベツ	精白米・麦・砂糖 植物油 植物油 植物油 砂糖 砂糖・米粉・水飴 ココアパウダー・でん粉 植物油
25日(金)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 手作りコロッケ (ソース) 白菜のごま和え 石狩汁	豚肉・鶏卵 白花生・鮭・豆腐 みそ	牛乳 のり 	人参 小松菜・人参 人参	玉葱・古根 白菜 キャベツ・玉葱 根深葱・しめじ	精白米・麦 砂糖 砂糖 じゃが芋・パン粉 小麦粉・砂糖 砂糖 ごま こんにゃく バター

【お知らせ】

◆今月の給食回数は19回の予定です。

◆欠食のお知らせ。

<北中> 11日(金) 特支は、給食がありません。  
<北上中> 25日(金)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。

給食が変更になる場合があります。



<学校給食提供事業>

今月は、県内産のマダイ、県内産の牛肉を使用した献立を予定しています。前回配付されたおさかなノートや、お肉のパンフレットを見てみてください！！

<冬休みも元気に過ごすために> ～感染症予防～

- 給食前の手洗いは石けんを使って丁寧にできていますか？
- 手洗いの時、ハンカチを持っていますか？
- 配膳中、ソーシャルディスタンスができていますか？
- 食事中、近くの人と大きな声でお話していませんか？



★できていないところがあったら、感染症予防のために見直そう。

★感染症予防のために、給食も残さず食べよう。

