

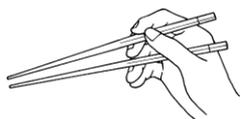
## 三島市立北中学校

## 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)	
JA教育 助成事業 ~七草~ 7 (火)	ご飯(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚げ 切干大根と豚肉の炒め物 七草スープ 	竹輪・鶏卵 豚肉・さつま揚げ 鶏肉	牛乳 あおのり 昆布 人参 せり 人参	キャベツ・もやし・大根 大根・かぶ・はこべら なすな・ごきょう 仏の座	精白米・麦 小麦粉 植物油 植物油 里芋	694kcal 27.1g
8 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳 しらす入りしゅうまい 生揚げの五目煮 鰯のつみれ汁	鰯・大豆粉 しらす 生揚げ・豚肉 鰯・鰯・みそ	牛乳・わかめ 人参 葉葱 人参	玉葱 古根 干し椎茸 にんにく・古根 大根・根深葱・古根	精白米・麦 砂糖・小麦粉 ラード でん粉 砂糖・でん粉 植物油 でん粉・砂糖	804kcal 34.8g
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳 里芋のミートカレー 青菜のごま和え りんご	豚肉・牛肉・大豆 チーズ	牛乳 チーズ 人参・ピーマン トマトピューレ ほうれん草	玉葱・にんにく・古根 キャベツ りんご	精白米・麦 里芋・カレールー 植物油 砂糖 ごま	806kcal 24.3g
鏡開きの日 献立 10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 三島コロッケ(ソース付) 茹でキャベツ 黒豆 団子汁 	豚肉 ぶどう豆 豆腐	牛乳 のり 人参・葉葱	玉葱 キャベツ えのき茸	精白米・麦 砂糖 ごま 三島馬鈴薯・砂糖 植物油 パン粉・小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋・小麦粉 植物油 でん粉	749kcal 20.2g
14 (火)	黒糖入りロールパン・食パン 牛乳 メイプルジャム ボルシチ ほうれん草とハムのサラダ キウイフルーツ	牛乳 寒天 牛肉・豚肉 ポークハム	牛乳 寒天 人参・トマト缶 さやいんげん ほうれん草	玉葱・キャベツ マッシュルーム・にんにく 大根 キウイフルーツ 	パン・黒糖 水飴・砂糖 メイプルシロップ じゃが芋 植物油 砂糖 植物油	765kcal 33.2g
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き 大豆とポテトのかりかり揚げ オニオンスープ	鮭  大豆 ベーコン	牛乳 あおのり 小松菜	パセリ レモン果汁 玉葱	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ 植物油 植物油 じゃが芋・でん粉 植物油 植物油	788kcal 31.5g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 すき焼き丼 味噌汁 ファイバーヨーグルト	豆腐・豚肉 みそ・油揚げ 脱脂粉乳 寒天・全粉乳 クリーム	牛乳 わかめ 人参 葉葱	玉葱・根深葱 玉葱	精白米・麦 しらたき・砂糖 植物油 じゃが芋 練乳 砂糖	791kcal 28.7g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 メンチカツ ポテトサラダ 小松菜のスープ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 人参 小松菜・人参	玉葱 きゅうり ホールコーン 白菜・玉葱	精白米・麦 パン粉・小麦粉 ラード 植物油 植物油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	836kcal 25.1g

新年が明けて2020年になりました。この機会に改めて食事の時のマナーを見直してみよう。はしや茶わんは私たち日本人の食事の道具として欠かすことができないものです。皆さんは正しい持ち方で食べることが出来ていますか？

### はしの正しい持ち方



上のはしは、鉛筆を持つように持って、下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

### 茶わんの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

### ちょっと待って！それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事中にふざけたり話さないことを話す



食事に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	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)	
ふるさと 船食の日 20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	783kcal 33.7g	
	納豆	納豆			じゃが芋・でん粉		
	三島じゃがとっと	麴・ぐち・鯛 かます		小松菜	植物油		
	大根のそぼろ煮	豚肉	人参	大根・玉葱・グリビース 干し椎茸・古根	砂糖 植物油		
味噌汁	豆腐・みそ・油揚げ		小松菜	キャバツ	でん粉		
21 (火)	うどん・牛乳		牛乳		うどん	799kcal 24.8g	
	うどん汁	かまぼこ	昆布	人参・葉葱	玉葱・干し椎茸		
	かき揚げ	鶏卵		人参・葉葱	玉葱・ごぼう・しめじ		小麦粉
	海藻サラダ		わかめ・昆布 莖わかめ	人参	キャバツ・きゅうり		植物油
	ぼんかん		紅白とさかのり 白ふのり	青じそ	ホールコーン 梅肉・りんご レモン果汁		砂糖 水飴 ごま
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	742kcal 34.1g	
	豚肉の生姜焼き	豚肉		人参	玉葱・古根・にんにく		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース		でん粉
	貝だくさん汁	大豆		人参・葉葱	干し椎茸 大根・玉葱		砂糖 ごま 植物油
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	808kcal 30.2g	
	麻婆豆腐	豆腐		人参	玉葱・筍・干し椎茸		
	中華サラダ	豚肉・みそ		葉葱	古根・にんにく		砂糖 でん粉
	ミルクプリン			人参	もやし・きゅうり		春雨・砂糖 ごま・植物油 ごま油
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	753kcal 32.0g	
	鱈の蒲焼き	鱈			でん粉		
	きゅうりとわかめの酢の物	ちりめんじゃこ	わかめ		きゅうり・古根		植物油 ごま
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	751kcal 30.7g	
	中華丼	豚肉		人参	白菜・筍・きくらげ		
	うずら卵	いか		チンゲンサイ	古根・にんにく		でん粉
	ワンタンスープ	うずら卵	わかめ	葉葱	白菜 玉葱		砂糖
	チーズ		チーズ				ワンタンの皮 植物油 ごま油
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	816kcal 24.3g	
	オムレツ	鶏卵		人参	玉葱		
	(野菜あん)	牛肉・豚肉					でん粉
	大学芋	鶏肉		ほうれん草・人参	玉葱・しめじ・干し椎茸		砂糖
	味噌汁	みそ・油揚げ	わかめ		大根		砂糖・でん粉 さつま芋・砂糖 植物油・ごま
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	797kcal 30.6g	
	ポークソテー	豚肉			古根		
	(シャリアピンソース)				玉葱・にんにく		砂糖
	ツナとキャバツのサラダ	ツナ		人参	キャバツ・きゅうり ホールコーン		 バター マヨネーズ 植物油
かき玉汁	豆腐・鶏卵		小松菜・人参		でん粉		
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	824kcal 27.1g	
	鶏の唐揚げ	鶏肉			古根・にんにく		
	野菜ソテー			人参・ピーマン	玉葱・キャバツ		でん粉
	コーンシチュー		牛乳	ほうれん草 人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン		小麦粉 バター 植物油
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	787kcal 34.0g	
	かつおふりかけ	鯉節・鰯節			水飴・砂糖		
	鯖の香味焼き	鯖		にら	古根・にんにく		ごま
	おひたし			小松菜	キャバツ・ホールコーン		ごま・ごま油
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう		
	みかん				みかん		じゃが芋・こんにゃく

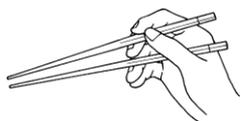
## 冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出回るため安く買うことができます。また、生産するために使われる燃料なども、旬以外の時期に比べると少なくすむため、CO<sub>2</sub>排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

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)	
JA教育 助成事業 ~七草~ 7 (火)	ご飯(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚げ 切干大根と豚肉の炒め物 七草スープ 	竹輪・鶏卵 豚肉・さつま揚げ 鶏肉	牛乳 あおのり 昆布 人参 せり 人参	キャベツ・もやし・大根 大根・かぶ・はこべら なすな・ごぎょう 仏の座	精白米・麦 小麦粉 植物油 植物油 里芋	694kcal 27.1g
8 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳 しらす入りしゅうまい 生揚げの五目煮 鰻のつみれ汁	鰻・大豆粉 しらす 生揚げ・豚肉 鰻・鰻・みそ	牛乳・わかめ 人参 葉葱 人参	玉葱 古根 干し椎茸 にんにく・古根 大根・根深葱・古根	精白米・麦 砂糖・小麦粉 ラード でん粉 砂糖・でん粉 植物油 でん粉・砂糖	806kcal 24.3g
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳 里芋のミートカレー 青菜のごま和え りんご	豚肉・牛肉・大豆 チーズ	牛乳 チーズ 人参・ピーマン トマトピューレ ほうれん草	玉葱・にんにく・古根 キャベツ りんご	精白米・麦 里芋・カレールー 植物油 砂糖 ごま	806kcal 24.3g
鏡開きの日 献立 10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 三島コロッケ(ソース付) 茹でキャベツ 黒豆 団子汁 	豚肉 ぶどう豆 豆腐	牛乳 のり 人参・葉葱	玉葱 キャベツ えのき茸	精白米・麦 砂糖 ごま 三島馬鈴薯・砂糖 植物油 パン粉・小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋・小麦粉 植物油 でん粉	749kcal 20.2g
14 (火)	黒糖入りロールパン・食パン 牛乳 メイプルジャム ボルシチ ほうれん草とハムのサラダ キウイフルーツ	牛乳 寒天 牛肉・豚肉 ポークハム	牛乳 寒天 人参・トマト缶 さやいんげん ほうれん草	玉葱・キャベツ マッシュルーム・にんにく 大根 キウイフルーツ 	パン・黒糖 水飴・砂糖 メイプルシロップ じゃが芋 植物油 砂糖 植物油	765kcal 33.2g
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き 大豆とポテトのかりかり揚げ オニオンスープ	鮭  大豆 ベーコン	牛乳 あおのり 小松菜	パセリ レモン果汁 玉葱	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ 植物油 植物油 じゃが芋・でん粉 植物油 植物油	788kcal 31.5g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 すき焼き丼 味噌汁 ファイバーヨーグルト	豆腐・豚肉 みそ・油揚げ 脱脂粉乳 寒天・全粉乳 クリーム	牛乳 わかめ 人参 葉葱	玉葱・根深葱 玉葱	精白米・麦 しらたき・砂糖 植物油 じゃが芋 練乳 砂糖	791kcal 28.7g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 メンチカツ ポテトサラダ 小松菜のスープ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 人参 小松菜・人参	玉葱 きゅうり ホールコーン 白菜・玉葱	精白米・麦 パン粉・小麦粉 ラード 植物油 植物油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	836kcal 25.1g

新年が明けて2020年になりました。この機会に改めて食事の時のマナーを見直してみよう。はしや茶わんは私たち日本人の食事の道具として欠かすことができないものです。皆さんは正しい持ち方で食べることが出来ていますか？

### はしの正しい持ち方



上のはしは、鉛筆を持つように持って、下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

### 茶わんの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

### ちょっと待って！それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事中にふざけたり話さないことを話す



食事に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

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)			
ふるさと 船食の日 20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		783kcal 33.7g			
	納豆	納豆		精白米・麦				
	三島じゃがとっと	麴・ぐち・鯛 かます	小松菜	じゃが芋・でん粉 砂糖		植物油		
	大根のそぼろ煮	豚肉	人参	大根・玉葱・グリビ-ス 干し椎茸・古根		砂糖 植物油		
味噌汁	豆腐・みそ・油揚げ		小松菜	キャバツ	でん粉			
21 (火)	うどん・牛乳		牛乳		799kcal 24.8g			
	うどん汁	かまぼこ	昆布	人参・葉葱		玉葱・干し椎茸	でん粉	
	かき揚げ	鶏卵		人参・葉葱		玉葱・ごぼう・しめじ	小麦粉	植物油
	海藻サラダ		わかめ・昆布 莖わかめ	人参		キャバツ・きゅうり	砂糖	ごま
	ぼんかん		紅白とさかのり 白ふのり	青じそ		ホールコーン 梅肉・りんご レモン果汁	水飴	
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		742kcal 34.1g			
	豚肉の生姜焼き	豚肉	人参	玉葱・古根・にんにく		精白米・麦	植物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	人参		グリーンピース	でん粉	ごま
	貝だくさん汁	大豆		人参・葉葱		干し椎茸 大根・玉葱	砂糖	植物油
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		808kcal 30.2g			
	麻婆豆腐	豆腐	人参	玉葱・筍・干し椎茸		精白米・麦	植物油	
	中華サラダ	豚肉・みそ		葉葱		古根・にんにく	砂糖	ごま・植物油
	ミルクプリン		牛乳 脱脂粉乳	人参		もやし・きゅうり	でん粉	ごま油
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		753kcal 32.0g			
	鱈の蒲焼き	鱈				精白米・麦	植物油	
	きゅうりとわかめの酢の物	ちりめんじゃこ	わかめ			でん粉	ごま	
けんちん汁	豆腐		人参	きゅうり・古根	砂糖			
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		751kcal 30.7g			
	中華丼	豚肉	人参	白菜・筍・きくらげ		精白米・麦	植物油	
	うずら卵	いか		チンゲンサイ		古根・にんにく	でん粉	
	ワンタンスープ	うずら卵	わかめ	葉葱		白菜	砂糖	植物油
	チーズ		チーズ			玉葱	ワンタンの皮	ごま油
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		816kcal 24.3g			
	オムレツ	鶏卵	人参	玉葱		精白米・麦	植物油	
	(野菜あん)	牛肉・豚肉				でん粉		
	大学芋	鶏肉	ほうれん草・人参	玉葱・しめじ・干し椎茸		砂糖	でん粉	
	味噌汁	みそ・油揚げ	わかめ			さつま芋・砂糖	植物油・ごま	
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		797kcal 30.6g			
	ポークソテー	豚肉		古根		精白米・麦		
	(シャリアピンソース)			玉葱・にんにく		砂糖	バター	
	ツナとキャバツのサラダ	ツナ	人参	キャバツ・きゅうり			マヨネーズ	
かき玉汁	豆腐・鶏卵		小松菜・人参	ホールコーン	植物油	でん粉		
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		824kcal 27.1g			
	鶏の唐揚げ	鶏肉		古根・にんにく		精白米・麦	植物油	
	野菜ソテー		人参・ピーマン	玉葱・キャバツ		でん粉	植物油	
	コーンシチュー		牛乳	ほうれん草		玉葱・クリームコーン	小麦粉	バター
人参			人参	ホールコーン	植物油			
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		787kcal 34.0g			
	かつおふりかけ	鰹節・鰹節				精白米・麦	ごま	
	鯖の香味焼き	鯖	にら	古根・にんにく		水飴・砂糖	ごま・ごま油	
	おひたし		小松菜	キャバツ・ホールコーン				
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	人参・葉葱	大根・ごぼう		じゃが芋・こんにゃく		
みかん			みかん					

## 冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出回るため安く買うことができます。また、生産するために使われる燃料なども、旬以外の時期に比べると少なくすむため、CO<sub>2</sub>排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。