



# 令和元年度 2月中学校給食予定献立表



三島市立北中学校

三島市立北中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 【かつ丼】 ヒレカツ 貝 味噌汁 福豆ミックス	牛乳 豚肉 鶏卵・なると 豆腐・味噌・油揚げ 大豆・えんどう豆	牛乳 わかめ クロレラ粉末 青粉・昆布1丸	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 砂糖 玉葱・グリーンピース キャベツ 砂糖・もち米・小麦粉 植物油 でん粉・黒糖	878kcal 41.7g
4(火)	給食なし				
5(水)	給食なし				
6(木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のレモンしょうゆ和え ブロッコリーのお浸し 味噌汁	鱈 かつお削り節 生揚げ・みそ	牛乳 ブロッコリー 小松菜	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 玉葱・レモン果汁・古根 キャベツ 玉葱・えのき茸	793kcal 35.3g
7(金)	ご飯(麦)・牛乳 ビーフカレー こんにゃくサラダ キャロット蒸しパン	牛肉 チーズ 脱脂粉乳 鶏卵 脱脂粉乳	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 人参 トマト缶 人参 人参ペースト	精白米・麦 じゃが芋 植物油 カレールー 水飴・砂糖 こんにゃく・砂糖 キャベツ・きゅうり 人参 人参ペースト	899kcal 28.8g
10(月)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 甘藷三島コロッケ 海鮮焼きそば 豚汁	豆乳 いか・えび 豆腐・豚肉・みそ	牛乳 のり 人参 人参・葉葱	精白米・麦 砂糖 ごま さつま芋・パン粉 植物油 米粉・小麦粉 でん粉・砂糖 中華麺 植物油 里芋・こんにゃく	787kcal 24.7g
12(水)	ご飯(麦)・牛乳 【ピビンバ】 肉の炒め物 ナムル 炒り卵 わかめスープ	豚肉・牛肉・みそ 鶏卵 かまぼこ	牛乳 人参 ほうれん草・人参 人参・葉葱	精白米・麦 ぜんまい・にんにく 砂糖 ごま油 ごま・ごま油 植物油 砂糖 玉葱・もやし	793kcal 33.3g
13(木)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも 里芋のそぼろ煮 味噌汁 ぼんかん	ししゃも 豚肉 豆腐・味噌・油揚げ	牛乳 人参 さやいんげん 小松菜	精白米・麦 里芋・砂糖 植物油 でん粉 玉葱・干し椎茸 古根 大根 ぼんかん	786kcal 28.9g
14(金)	ご飯(麦)・牛乳 ミルク(コーヒー) 大豆ナゲット ウィンナーと野菜のソテー ミネストローネスープ 黒ごまブラウニー	大豆 ポークウィンナー ベーコン 鶏卵	牛乳 人参 トマト缶 小松菜・人参	精白米・麦 ミルク 砂糖・でん粉 植物油 バター 人参 キャベツ・ホールコーン 玉葱・セロリー キャベツ・ミックス 砂糖・ココア バター ごま	854kcal 26.5g

## 大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加えて、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体を整える	緑の仲間 子の調子を整える	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)		
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	779kcal 27.2g		
	昆布の佃煮		昆布		砂糖・水飴			
	静岡おでん	鰯はんぺん・竹輪	昆布	大根	こんにゃく・里芋・砂糖			
	うずらのしょうゆ煮	うずら卵			砂糖			
	おでん粉	いわし節・さば節						
	スイートポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり・キャベツ		さつま芋・砂糖	
					マヨネーズ 植物油			
18 (火)	中華麺・牛乳		牛乳		中華麺	736kcal 35.6g		
	豚骨ラーメンスープ	豚肉		人参	水飴・砂糖・蜂蜜			
		ポークエキス			キャベツ・しなちく・根深葱 ホーロー・きくらげ にんにく・古根		植物油 ラード ごま油	
	味付け卵	鶏卵					砂糖	
	焼き海苔		のり					
小松菜のじゃこサラダ	ちりめんじゃこ		小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン	砂糖	ごま・ごま油		
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	735kcal 27.9g		
	きのご丼	豚肉・豆腐		人参	白滝		植物油	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	葉葱	白菜 玉葱		ワンタンの皮	植物油 ごま油
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	841kcal 31.6g		
	鯖の竜田揚げ	鯖			小麦粉・でん粉		植物油	
	おろしソース				古根			
	ごま和え				大根		砂糖	
	味噌汁	みそ・油揚げ		小松菜・人参	キャベツ		砂糖	ごま
	みかん			葉葱	しめじ		じゃが芋	
				みかん				
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	722kcal 29.6g		
	鶏の照り焼き	鶏肉			古根・にんにく			
	五目金平	さつま揚げ		人参	ごぼう		こんにゃく	植物油
	富士山すまし汁	豆腐・なると		さやいんげん	筍		砂糖	ごま
いちご			人参・葉葱	えのき茸				
				いちご				
25 (火)	チョコカール	鶏卵	脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	マーガリン	753kcal 24.9g	
		大豆			ココア			
	バターロール型パン				パン	マーガリン		
	牛乳			牛乳				
	大豆とポテトのかりかり揚げ	大豆	あおのり			じゃが芋・でん粉		植物油
白菜と肉団子のクリームスープ	鶏肉	牛乳	人参	白菜・玉葱	小麦粉・でん粉	バター		
		チーズ			じゃが芋・パン粉	植物油		
					砂糖			
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	808kcal 32.5g		
	鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉		ピーマン	でん粉		かシューナッツ	植物油
					砂糖		ごま油	
	もやしとハムの和え物	ポークハム		ほうれん草	もやし			ごま油
中華コンスープ	豆腐・鶏卵		葉葱・人参	クリムソンのホーロー	でん粉			
				えのき茸・干し椎茸				
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	875kcal 29.6g		
	ハンバーグ	鶏肉・豚肉			砂糖		ラード	
	トマトソース			トマトピューレ	砂糖			
	明太じゃがバター	たらこ			唐辛子		じゃが芋・水飴	バター
	野菜スープ	かつお削りエキス					でん粉	
	アップルパイ	鶏肉	脱脂粉乳	小松菜・人参	玉葱・白菜		小麦粉・砂糖	マーガリン
	鶏卵			りんご・プルーン				
				レモン果汁				
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	826kcal 31.4g		
	カレーそば	豚肉・豆腐		人参	砂糖		植物油	
	ほうれん草とキャベツの ツナマヨサラダ	鶏肉		ほうれん草	玉葱・古根・干し椎茸 グリーンピース			
	味噌汁	ツナ			キャベツ		マヨネーズ	植物油
	みそ	わかめ		きゅうり				
				大根	じゃが芋			

## 風邪の予防と風邪をひいたときの食事

風邪やインフルエンザが流行りだし、三島市内でも学級閉鎖となっている学校があります。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。

風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものを取りましょう。脱水症状を起こさないよう、水分補給もしっかり行うことが重要です。





# 令和元年度 2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 【かつ丼】 ヒレカツ 貝 味噌汁 福豆ミックス	牛乳 豚肉 鶏卵・なると 豆腐・味噌・油揚げ 大豆・えんどう豆	牛乳 人参 わかめ クロレラ粉末 青粉・昆布1枚	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 砂糖 キャベツ 砂糖・もち米・小麦粉 植物油 でん粉・黒糖	878kcal 41.7g	
4(火)	給食なし					
5(水)	給食なし					
6(木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のレモンしょうゆ和え ブロッコリーのお浸し 味噌汁	鱈 かつお削り節 生揚げ・みそ わかめ	ブロッコリー 小松菜	玉葱・レモン果汁・古根 キャベツ 玉葱・えのき茸	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油	793kcal 35.3g
7(金)	ご飯(麦)・牛乳 ビーフカレー こんにゃくサラダ キャロット蒸しパン	牛肉 チーズ 脱脂粉乳 鶏卵 脱脂粉乳	人参 トマト缶 人参 人参ペースト	玉葱・古根・にんにく グリーンピース りんご・レモン・レーズン キャベツ・きゅうり	精白米・麦 じゃが芋 植物油 カレールー 水飴・砂糖 こんにゃく・砂糖 ごま・ごま油 植物油	899kcal 28.8g
10(月)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 甘藷三島コロッケ 海鮮焼きそば 豚汁	豆乳 いか・えび 豆腐・豚肉・みそ	のり 人参 人参・葉葱	玉葱 キャベツ・玉葱 大根・ごぼう	精白米・麦 砂糖 ごま さつま芋・パン粉 植物油 米粉・小麦粉 でん粉・砂糖 中華麺 植物油 里芋・こんにゃく	787kcal 24.7g
12(水)	ご飯(麦)・牛乳 【ピビンバ】 肉の炒め物 ナムル 炒り卵 わかめスープ	豚肉・牛肉・みそ 鶏卵 かまぼこ わかめ	人参 ほうれん草・人参	ぜんまい・にんにく キャベツ 玉葱・もやし	精白米・麦 砂糖 ごま油 ごま・ごま油 植物油 砂糖 植物油	793kcal 33.3g
13(木)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも 里芋のそぼろ煮 味噌汁 ぼんかん	ししゃも 豚肉 豆腐・味噌・油揚げ	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱・干し椎茸 古根 大根 ぼんかん	精白米・麦 里芋・砂糖 植物油 でん粉	786kcal 28.9g
14(金)	ご飯(麦)・牛乳 ミルク(コーヒー) 大豆ナゲット ウィンナーと野菜のソテー ミネストローネスープ 黒ごまブラウニー	大豆 ポークウィンナー ベーコン 鶏卵 牛乳	人参 トマト缶 小松菜・人参	にんにく キャベツ・ホールコーン 玉葱・セロリー	精白米・麦 ミルク 植物油 砂糖・でん粉 バター 植物油 バター 砂糖・ココア ごま	854kcal 26.5g

## 大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加えて、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 子の調子を整える	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)		
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	779kcal 27.2g		
	昆布の佃煮		昆布		砂糖・水飴			
	静岡おでん	鰯はんぺん・竹輪	昆布	大根	こんにゃく・里芋・砂糖			
	うずらのしょうゆ煮	うずら卵			砂糖			
	おでん粉	いわし節・さば節						
	スイートポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり・キャベツ		さつま芋・砂糖	マヨネーズ 植物油
18 (火)	中華麺・牛乳		牛乳		中華麺	736kcal 35.6g		
	豚骨ラーメンスープ	豚肉		人参	水飴・砂糖・蜂蜜		植物油	
		ポークエキス			キャベツ・しなちく・根深葱 ホールコソ・きくらげ にんにく・古根		ラード ごま油	
	味付け卵	鶏卵					砂糖	
	焼き海苔		のり					
小松菜のじゃこサラダ	ちりめんじゃこ		小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン	砂糖	ごま・ごま油		
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	735kcal 27.9g		
	きのご丼	豚肉・豆腐		人参	白滝		植物油	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	葉葱	白菜 玉葱		ワンタンの皮	植物油 ごま油
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	841kcal 31.6g		
	鯖の竜田揚げ	鯖			古根		植物油	
	おろしソース				大根		砂糖	
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ		砂糖	ごま
	味噌汁	みそ・油揚げ		葉葱	しめじ		じゃが芋	
	みかん				みかん			
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	722kcal 29.6g		
	鶏の照り焼き	鶏肉			古根・にんにく			
	五目金平	さつま揚げ		人参	ごぼう		こんにゃく	植物油
	富士山すまし汁	豆腐・なると		さやいんげん	筍		砂糖	ごま
	いちご			人参・葉葱	えのき茸			
25 (火)	チョコカール	鶏卵	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	マーガリン	
	バターロール型パン	大豆				ココア		
	牛乳			牛乳		パン	マーガリン	
	大豆とポテトのかりかり揚げ	大豆	あおのり			じゃが芋・でん粉	植物油	
	白菜と肉団子のクリームスープ	鶏肉	牛乳	人参	白菜・玉葱	小麦粉・でん粉	バター	
		チーズ			じゃが芋・パン粉	植物油		
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	808kcal 32.5g		
	鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉		ピーマン	玉葱・古根		でん粉	かシューナッツ
							砂糖	植物油
	もやしとハムの和え物	ポークハム		ほうれん草	もやし			ごま油
中華コンスープ	豆腐・鶏卵		葉葱・人参	グリーンピース えのき茸・干し椎茸	でん粉			
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	875kcal 29.6g		
	ハンバーグ	鶏肉・豚肉			玉葱・古根・にんにく		砂糖	ラード
	トマトソース				トマトピューレ		砂糖	
	明太じゃがバター	たらこ			唐辛子		じゃが芋・水飴	バター
	野菜スープ	かつお削りエキス					でん粉	
	アップルパイ	鶏肉	脱脂粉乳	小松菜・人参	玉葱・白菜		小麦粉・砂糖	マーガリン
	鶏卵			りんご・ブルーベリー レモン果汁				
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	826kcal 31.4g		
	カレーそば	豚肉・豆腐		人参	玉葱・古根・干し椎茸		砂糖	植物油
	ほうれん草とキャベツの ツナマヨサラダ	鶏肉		ほうれん草	グリーンピース			マヨネーズ
	味噌汁	ツナ	わかめ		キャベツ			植物油
	みそ			きゅうり				
				大根	じゃが芋			

## 風邪の予防と風邪をひいたときの食事

風邪やインフルエンザが流行りだし、三島市内でも学級閉鎖となっている学校があります。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。

風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものを取りましょう。脱水症状を起こさないよう、水分補給もしっかり行うことが重要です。

