



# 平成23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	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)		
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		713kcal 35.0g		
	さわらの照り焼き	さわら		☆精白米・麦			
	春雨サラダ	ポークハム	人参	☆キャベツ・きゅうり			
	きのこのみそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	☆しめじ・玉葱 たもぎ草・えのき			
小女子佃煮		小女子佃煮		春雨・砂糖	ごま油・ごま		
果物			果物				
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		731kcal 32.0g		
	ポテトの卵焼き	鶏卵☆豚肉・えび	☆牛乳	人参		☆精白米・麦	
	野菜のピーナッツあえ		ちりめんじゃこ	玉ねぎ		じゃがいも・砂糖	植物油
	みそ汁	豆腐・みそ	生わかめ	☆ほうれん草・人参		砂糖	ごま
のりの佃煮		のりの佃煮	葉ねぎ	☆白菜	ピーナッツ		
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		904kcal 28.5g		
	ごぼう入りハッシュドビーフ	☆豚肉・大豆	脱脂粉乳	人参		☆精白米・麦	
	マセドニアンサラダ	ポークハム	粉チーズ	玉ねぎ・ごぼう・グリーンピース		じゃがいも・小麦粉	バター
	果物		チーズ	トマト缶		砂糖	植物油
人参			人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖	マネズミ	
果物			果物				
6 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		825kcal 36.3g		
	ししゃものたつた揚げ	ししゃも				☆精白米・麦	
	切干大根の煮物	まぐろ油漬け・油揚げ		さやいんげん・人参		でん粉	植物油
	豚汁	☆豚肉・豆腐・みそ		葉ねぎ		砂糖	植物油
ちりめん佃煮		ちりめんじゃこ	☆大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく			
豆乳ココアプリン		豆乳☆牛乳			プリン		
7 (水)	ごま入りロールパン・牛乳		☆牛乳		849kcal 40.5g		
	ミートローフ	☆豚肉・豆腐・大豆	☆牛乳	人参・パセリ		ロールパン	ごま
	粉ふきいも	鶏卵	生クリーム	玉ねぎ		パン粉	バター
	野菜スープ	鶏肉	青のり	グリーンピース		砂糖	
果物			☆白菜・玉ねぎ	じゃがいも			
果物			果物				
8 (木)	手巻き寿司・牛乳		☆牛乳・焼きのり		730kcal 29.6g		
	カニサラダ	かに		☆キャベツ・きゅうり		☆精白米・麦・砂糖	
	ツナとぼろ	まぐろ油漬け・油揚げ		人参		マネズミ	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆ほうれん草		砂糖	
果物			えのき	焼きいも			
果物			果物				
9 (金)	すき焼き丼(ご飯)・牛乳	☆豚肉・豆腐	☆牛乳	人参・葉ねぎ	898kcal 32.3g		
	大豆の粒々スープ	大豆・ベーコン		根深ねぎ・玉ねぎ			
	さつまいも入りチーズケーキ	鶏卵	クリームチーズ	人参・パセリ		☆精白米・麦	
		☆牛乳		玉ねぎ・セロリー	植物油		
				レモン汁	しらたき・砂糖		
					じゃがいも		
					☆さつまいも・砂糖		
					アーモンド		
					小麦粉		
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		729kcal 23.2g		
	春巻き	鶏肉		人参		☆精白米・麦	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		筍・キャベツ・玉ねぎ		春雨	植物油
	お茶たまごふりかけ	まぐろ削り節・鶏卵	焼きのり・青のり	葉ねぎ・人参		でん粉	
		脱脂粉乳	かぼちゃ・人参	クリームコーン			
		ソフトクリーム			砂糖・でん粉・小麦粉	ごま	
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		740kcal 35.8g		
	鮭の塩焼き	鮭				☆精白米・麦	
	含め煮	鶏肉・生揚げ		さやいんげん		☆里いも・こんにゃく	
	みそ汁	みそ	生わかめ	人参		砂糖	
アーモンドフィッシュ		かたくちいわし	☆ほうれん草	じゃがいも			
14 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳		816kcal 31.6g		
	うどん汁	かまぼこ		人参		うどん	
	大豆といかのかき揚げ	いか・大豆・鶏卵		さやいんげん・人参		でん粉	
	ツナとキャベツのごま和え	まぐろ油漬け		☆ほうれん草・人参		小麦粉	植物油
果物			果物	☆白菜	砂糖	ごま	
果物			果物				

☆ 県内産の食材

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)		
15 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 味噌おでん 卵のしょうゆ煮 れんこんサラダ 果物	ちくわ・さつま揚げ みそ 鶏卵	☆牛乳・わかめ 昆布 人参 人参	☆精白米・麦 ☆里いも・砂糖 こんにゃく 砂糖 砂糖 ごま・マネズ	764kcal 24.3g		
16 (金)	ふるさと献立 ご飯(麦)・牛乳 桜えび入り木の葉揚げ マヨネーズサラダ けんちん汁 大福豆とじゃこの甘辛揚げ 果物	鶏・いとより卵・桜えび 豆腐・鶏肉 大福豆	☆牛乳 ひじき・チーズ 人参・葉ねぎ ちりめんじゃこ	☆精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖 こんにゃく ☆里いも・でん粉 砂糖・でん粉 ごま・植物油	779kcal 27.3g		
19 (月)	冬野菜カレー(ご飯)・牛乳 フレンチサラダ 福神漬け 果物	☆豚肉 ポークハム	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳 人参 ブロッコリー	玉ねぎ・かぶ・加万ワ りんご・にんにく・古根 ☆キャベツ・きゅうり・ホウレンソウ 福神漬け 果物	☆精白米・麦 じゃがいも・ルー 砂糖 植物油 植物油	794kcal 26.3g	
20 (火)	クリスマス献立 コーンピラフ・牛乳 鶏肉と大豆のトマトソースかけ しめじスープ グリーンサラダ サンタさんのケーキ	鶏肉 鶏肉・大豆 ベーコン 鶏卵	☆牛乳 さやいんげん 人参・パセリ 人参	グリーンピース・玉ねぎ ホールコーン・赤ピーマン 玉ねぎ・トマト缶・古根 玉ねぎ・しめじ ☆キャベツ・きゅうり	☆精白米・麦・砂糖 砂糖 砂糖 砂糖・小麦粉	植物油 植物油	870kcal 30.4g
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳 かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ(ソース付き) みそ汁 ゆかりふりかけ 果物	☆豚肉・鶏卵 豆腐・油揚げ・みそ	☆牛乳 ひじき・チーズ かぼちゃ 葉ねぎ ゆかり	玉ねぎ・グリルピー ☆キャベツ 果物	☆精白米・麦 パン粉・小麦粉 マッシュポテト 砂糖	植物油	831kcal 28.2g

☆ 県内産の食材  
天候により変更になる  
場合があります

【 お知らせ 】

北中学校  
20日(火)で給食は終わりです。

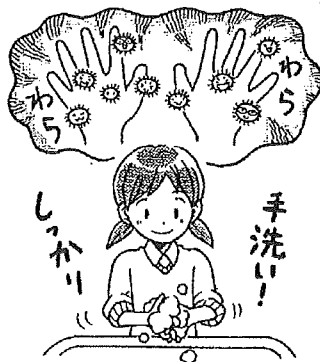
北上中学校  
21日(水)で給食は終わりです。

今月の学校給食で使用している小松菜は三島市川原ヶ谷地区の林正俊さん、大根・キャベツ・白菜は同じく川原ヶ谷地区の遠藤芳明さん、ほうれん草は、三島市小沢地区の前島勲さんの畑で栽培されたものです。

かぜ・インフルエンザなど感染症の予防に  
手洗いをきちんとしていますか？

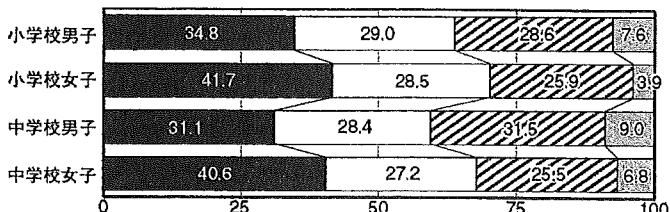
人は何気なくいろいろなものに触り、その手で自分の顔などに触れています。そのように手についたウイルスにより気づかない間に鼻や口の粘膜から感染してしまいます。これを接触感染といえます。

「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」によると、食事の前の手洗いを「いつもしている」と答えた児童生徒は、下記のグラフの通りです。接触感染を防ぐためにもきちんと「手洗い」をしましょう！



食事の前に手を洗うか

■いつもしている □ほとんどしている ▨時々する ■していない



かぜに負けない 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

冬を元気に 過ごすための三本柱 早起き早寝・運動・食事

これからの季節は朝起きるのがつらくなってきますが、生活リズムが乱れるとかぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。早起き早寝と適度な運動、バランスのとれた食事を心がけ、病気に負けない生活をしましょう。また、寒い朝でも朝食をとると体が温まり、体と脳が目覚めますので、必ず朝食をとって登校しましょう。

