



平成 26 年度 6 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)	
【歯の衛生週間献立】 骨ごと食べられてカルシウムたっぷりのあじのからあげです。よくかんで食べることであごが発達し、歯並びも良くなります。						
2月	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物のからあげ 切干大根の煮物 みそ汁 みかんゼリー 昆布の佃煮	☆牛乳 あじ まぐろ油漬・油揚げ みそ・油揚げ 昆布	人参 ☆わかめ ☆葉葱 寒天 昆布	☆精白米・麦 食物油 食物油 じゃが芋 みかん(缶)・みかん果汁 ごま	766kcal 28.6g	
【歯の衛生週間献立】 大豆や海藻類のひじきには歯を丈夫にするカルシウム、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。						
3火	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き ごま和え コーンスープ 加工小魚 梅干し	☆牛乳 チーズ・ひじき ☆わかめ かたくちいわし	人参・パセリ ☆小松菜・人参 パセリ 梅干し	☆精白米・麦 じゃが芋 食物油 ごま 食物油 ごま	752kcal 31.7g	
【虫歯予防デー献立】 丸ごと食べられる小魚のじゃこと、大豆製品の生揚げでカルシウム摂取しましょう。じゃこ天はかみごたえ充分！よくかんで唾液を出し、口の中をきれいに保ちましょう。						
4水	わかめご飯(麦)・牛乳 青えんどう入りじゃこ天 生揚げの五目煮 みそ汁	☆牛乳・わかめ ちりめん雑魚 豆腐・豚肉・みそ みそ・あさり 油揚げ ☆わかめ	人参 人参 ☆葉葱 ☆葉葱	☆精白米・麦 小麦粉 でん粉 食物油 食物油	798kcal 32.0g	
【歯の衛生週間献立】 繊維の多い野菜は、歯のお掃除やさんです。ごぼうをよくかんで食べて歯をきれいにしていきましょう。						
5木	ご飯(麦)・牛乳 鶏の香味焼き 五目きんぴら みそ汁 大豆のふりかけ	☆牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豆腐・みそ 大豆・豚肉	人参 さやえんどう ☆葉葱 人参	☆精白米・麦 こんにゃく 食物油 ごま ごま 食物油	715kcal 29.8g	
【歯の衛生週間献立】 カルシウムはビタミンDと一緒に取ると吸収が良くなります。鮭にはビタミンDがたっぷり。よくかんで食べましょう。						
6金	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き 野菜ソテー チーズのふわふわスープ みかんミルクデザート	☆牛乳 さけ 鶏卵 クリーム	☆小松菜・人参 チンゲンサイ 人参 人参	☆精白米・麦 パン粉 でん粉 パン粉・でん粉 みかん果汁・みかん缶	745kcal 29.5g	
9月	二色丼(ご飯(麦))・牛乳 ツナそぼろ 炒り卵 野菜スープ ミニトマト	☆牛乳 まぐろ油漬 油揚げ 鶏卵 パーコン	人参 人参 ☆小松菜・人参 ☆ミニトマト	☆精白米・麦 食物油 ごま 食物油 キャベツ・玉葱	736kcal 27.8g	
10火	アーモンドトースト(食パン) ロールパン・牛乳 ポークビーンズ ヨーグルト和え	☆牛乳 大豆・豚肉 ヨーグルト	トマトピューレ 人参 人参	☆精白米・麦 パン じゃが芋・☆小麦粉 マーガリン アーモンド 食物油 バター	982kcal 31.3g	
11水	ご飯(麦)・牛乳 さばのみそ煮 含め煮 みそ汁 冷凍りんご	☆牛乳 さば・みそ 鶏肉・生揚げ みそ	人参 人参 ☆小松菜 人参	☆精白米・麦 じゃが芋 こんにゃく 焼き餅 りんご	781kcal 32.8g	
12木	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ 豆腐のカレー煮 肉団子のスープ 果物	☆牛乳 鶏卵・牛肉・豚肉 豆腐・豚肉 鶏肉	人参 人参 ☆小松菜 人参	☆精白米・麦 じゃが芋・でん粉 カレールウ 春雨・でん粉 パン粉 果物	746kcal 29.8g	
【ワールドカップ応援献立】 いよいよ始まるワールドカップを、ブラジルゆかりの料理を食べて応援しましょう！						
13金	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のトマトソース焼き フェイジョアード 豆と肉を煮込んだブラジルで親しまれる料理です。 粉ふき芋 ブラジル産コーヒー豆の コーヒーゼリー	☆牛乳 チーズ 白インゲン豆 パーコン・豚肉 ポークウィンナー 青のり 豆乳	トマト(缶) 人参・パセリ 人参	玉葱 玉葱・セロリー 玉葱	☆精白米・麦 ☆小麦粉 食物油 じゃが芋	836kcal 32.0g

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	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)	
【ふるさと給食週間】 今週はふるさと給食週間です。三島市や静岡県のおいしい自然の恵みを使用した献立です。お楽しみに★						
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳 虹鱈の野菜あんかけ 肉じゃが芋 みそ汁 ミニトマト 海苔の佃煮	☆虹鱈 豚肉 みそ・油揚げ	☆牛乳 ☆わかめ ☆海苔	人参 筍・えのき茸 玉葱・☆しめじ グリーンピース 大根 ☆小松菜 ☆ミニトマト	☆精白米・麦 でん粉 ☆じゃが芋 しらたき 食物油	735kcal 27.5g
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース) 野菜のピーナッツ和え ポテトスープ ふりかけ	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー ポテト さけ	☆牛乳・チーズ	人参 さやいんげん ☆小松菜・人参 ☆小松菜・人参	☆精白米・麦 バター マヨネーズ 落花生 ☆じゃが芋 食物油 ごま	813kcal 30.6g
18 (水)	中華めん・牛乳 みそラーメン お好み豆 からし和え 冷凍ミカン	みそ・☆豚肉 ☆焼き豚 白いんげん豆・きな粉	☆牛乳 ☆わかめ	人参・☆葉葱 ☆もやし・玉葱 しなちく・根深ねぎ ホールコーン ☆小松菜 キャベツ 冷凍ミカン	中華めん ごま・ラー油 ごま油 でん粉 食物油	857kcal 35.5g
19 (木)	菜飯(麦)・牛乳 三島コロッケ 蒸しキャベツ(ソース) たけのこのきんぴら 豚汁	豚肉・鶏卵 油揚げ ☆豆腐・☆豚肉 みそ	☆牛乳 全粉乳	青菜 人参 人参・☆葉葱	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・パン粉 小麦粉 ごま ごま油 ☆じゃが芋 こんにゃく 食物油	750kcal 23.1g
【富士山世界遺産登録記念献立】6月22日は富士山世界遺産登録が決まった記念日です。ゼリーは逆さまにすると雪の積もった赤富士のようです…。						
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ホキの米粉お茶フライ 春雨サラダ クラムチャウダー 富士山デザート	ホキ あさり 豆乳	☆牛乳	人参 人参・パセリ 人参	☆精白米・麦 米粉 春雨 ☆じゃが芋 ☆小麦粉 食物油	793kcal 25.0g
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳 チキンカレー うずらの卵 福神漬け フレンチサラダ	鶏肉 うずらの卵	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参 人参	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・加工肉 食物油 食物油	815kcal 24.7g
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳 酢豚 キムチ和え ワンタンスープ ちりめん佃煮	豚肉 豚肉 ちりめん雑魚	☆牛乳	ピーマン・人参 チンゲンサイ 人参 人参	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・でん粉 食物油 ごま油 ごま 食物油 ごま油	777kcal 27.2g
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え おひたし みそ汁 のりふりかけ	さわら・大豆 みそ	☆牛乳	ピーマン ☆小松菜 ☆葉葱	☆精白米・麦 でん粉 ☆じゃが芋 食物油 ごま	834kcal 33.2g
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳 マーボトーフ 三色和え ミニトマト	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	人参・☆葉葱 人参 ☆ミニトマト	☆精白米・麦 でん粉 食物油 ごま	745kcal 28.5g
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃも竜田揚げ 五目豆 みそ汁 ふりかけ	ししゃも 大豆・鶏肉・油揚げ 鶏卵・みそ・油揚げ	☆牛乳 昆布 ☆わかめ	人参 人参 ☆葉葱	☆精白米・麦 小麦粉・でん粉 こんにゃく 食物油	745kcal 27.9g
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース わかめスープ デザート	豚肉 ポークハム	☆牛乳 ☆わかめ ヨーグルト	ピーマン チンゲンサイ 人参	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・でん粉 食物油 ごま油 ごま ブルー	852kcal 32.1g

☆県内産食材 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(金)は、8～11組は給食がありません。

☆北上中学校…2日(月)は給食がありません。

今月の給食に使用しているミニトマトは小林道雄さんが、シメジは長谷川健一さんが、葉葱は山田貴田さんが愛情かけて育てた野菜です。また、6月16日からは、前島勲さんが育てた『三島馬鈴薯』の収穫が始まり、給食にも届けていただきます。

今月は食育月間です。給食では『ふるさと給食週間』と題し、三島市の野菜やB級グルメのみしまコロッケ、富士宮の虹鱈、静岡県のお茶を使用した献立を実施します。お楽しみに♪