



平成 26 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		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 22.4g
	里芋コロッケ	豚肉			玉葱	☆里芋・小麦粉 パン粉	食物油	
	白菜のピーナッツ和え	竹輪		☆ほうれん草 人参	白菜		落花生	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋 こんにゃく・でん粉		
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー			
	ふりかけ		かつお・いわし				ごま	
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 32.5g
	さばの香味焼き	さば					ごま ごま油	
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参	筍	☆里芋・こんにゃく		
	きのこのみそ汁	みそ・油揚げ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱・☆しめじ えのき・たもぎ茸			
	果物				果物			
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		909kcal 26.9g
	ごぼう入りハッシュドポーク	豚肉	脱脂粉乳 チーズ ☆生クリーム	人参・トマト(缶) ☆トマトソース	ごぼう・玉葱 グリーンピース	ハヤシルー ☆小麦粉	バター 食物油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン		マヨネーズ ごま	
	果物				果物			
5 (金)	ドライカレーご飯(麦) 牛乳	鶏肉	☆牛乳	赤ピーマン	玉葱・とうもろこし グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	775kcal 27.4g
	オムレツ(ソース)	鶏卵・牛肉・豚肉		人参	玉葱	でん粉	バター 食物油	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	さやいんげん	玉葱	じゃが芋	食物油	
	ミネストローネスープ	ショルダーベーコン いんげん豆		人参 トマト(缶) パセリ	玉葱・セロリー	マカロニ	食物油	
8 (月)	手巻き寿司ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・海苔			☆精白米・麦		742kcal 26.7g
	ツナそぼろ	まぐろ油漬		人参	玉葱・干し椎茸		食物油	
	カニサラダ	かに風味かまぼこ かに棒肉				☆キャベツ・きゅうり	マヨネーズ ごま	
	ステーキたくあん					たくあん		
	みそ汁	生揚げ・みそ あさり	☆わかめ	☆葉葱	大根			
	果物				果物			
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 30.1g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵 ポークウィンナー ショルダーベーコン	チーズ ☆牛乳	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		マヨネーズ バター 食物油	
	ほうれん草のジャコサラダ		ちりめん雑魚	☆ほうれん草 人参	☆キャベツ		アーモンド ごま油	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱	白菜			
	海苔の佃煮		☆海苔					
10 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		827kcal 31.2g
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ		人参	玉葱・根深葱 ☆しめじ・干し椎茸			
	もずくのかき揚げ	鶏卵	もずく	人参	玉葱	☆小麦粉・でん粉	食物油	
	ポークシューマイ	豚肉			玉葱	シューマイの皮 パン粉		
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬		☆小松菜・人参	キャベツ		ごま	
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		846kcal 34.7g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍	じゃが芋	食物油 ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参・☆葉葱	ホールコーン・干し椎茸	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし				アーモンド ごま	
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		830kcal 30.0g
	豚肉と豆の煮込み	豚肉・いんげん豆		トマト(缶) さやいんげん	玉葱・☆しめじ		食物油 バター	
	マカロニサラダ	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	マカロニ	マヨネーズ	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆小松菜	玉葱	じゃが芋		
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳 生クリーム			プリンの素	ココア	

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		血	肉になる	体	の調子を整える	熱	や力のもとになる		
15 (月)	【ふるさと給食の日献立】	静岡おでんの定義の一つ「黒はんぺんがはいっていること」。15日は黒はんぺん入りの『静岡おでん』です。							823kcal 30.1g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦		
	静岡おでん 	☆いわしはんぺん さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参	☆大根・		☆里芋・こんにゃく	ごま	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵							
	れんこんサラダ	ポークハム	ヨーグルト		れんこん・☆キャベツ			マヨネーズ ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト					
ふりかけ	鶏卵	のり	煎茶・抹茶			でん粉	ごま		
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	830kcal 30.6g	
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも				でん粉		食物油
	切り干し大根の煮物	まぐろ油漬け 油揚げ		人参	切り干し大根・干し椎茸 グリーンピース				食物油
	みそ汁	みそ・油揚げ	☆わかめ		☆キャベツ		☆さつま芋		
	納豆	☆納豆							
	果物				果物				
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	791kcal 30.9g	
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ		パセリ			パン粉		マヨネーズ
	五目豆	大豆・鶏肉・油揚げ	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース		こんにゃく		
	南瓜もち汁			☆小松菜・人参 ☆葉葱・南瓜	☆大根・☆しめじ		でん粉・小麦粉		食物油
	ぶどうゼリー		寒天		ぶどう(缶) ぶどうジュース				
18 (木)	ごま食パン・0-脂肪牛乳		☆牛乳				パン	ごま	
	ミートローフ(ソース)	豚肉・豆腐・鶏卵 大豆		人参・パセリ	玉葱・グリーンピース		パン粉	バター 食物油	
	粉ふき芋		青のり				じゃが芋		
	野菜スープ	鶏肉		チンゲンサイ 人参	白菜・玉葱				
	はちみつ						はちみつ		
19 (金)	【冬至献立】	12月22日は冬至です。冬至には南瓜を食べて、ゆず湯で暖まる風習があります。							807kcal 23.6g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦		
	春巻き 	豚肉		人参・ニラ	キャベツ・玉葱・筍 干し椎茸		小麦粉・春雨	食物油 ごま油	
	南瓜のそぼろ煮	豚肉・鶏肉・大豆		南瓜	☆しめじ・グリーンピース		でん粉	食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱		焼き麩		
	果物				果物				
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	806kcal 26.5g	
	冬野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参 プロッコリー	玉葱・かぶ カリフラワー・りんご		じゃが芋 カレールウ		食物油
	三色和え	ポークハム		人参	☆キャベツ・きゅうり				ごま
	福神漬け				福神漬け				
	ミニトマト			☆ミニトマト					
24 (水)	【クリスマス献立】		☆牛乳				☆精白米・麦	891kcal 30.2g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦		
	鶏のから揚げ	鶏肉					でん粉・小麦粉		食物油
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン				食物油
	白菜のクリームスープ	ショルダーベーコン	☆牛乳	人参	白菜・玉葱・☆しめじ		小麦粉		バター 食物油
デザート	鶏卵	脱脂粉乳				小麦粉	ココア		

☆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】

1日は給食がありません。
12月の給食は24日が最終です。



今月の給食で使用する里芋・小松菜・ほうれん草は川原ヶ谷の前島敷さんが、大根・さつまいもは川原ヶ谷の坂本芳明さんが、キャベツ・根深ネギは川原ヶ谷の杉山久雄さんが、しめじは川原ヶ谷の長谷川健一さんが、ミニトマトは川原ヶ谷の小林道雄さんが、葉葱は川原ヶ谷の山田貴臣さんが手間暇かけて育てた野菜です。秋から冬は三島市では様々な野菜が収穫されます。冬が旬の野菜は、寒さが増すほど甘みが増し、おいしくなります。味わっていただきましょう。

まだ、保存技術や栽培技術が今のように入進んでいなかったころ、日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜はほとんどなくなってしまいました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、カロテンやビタミンを多く含み、保存もきくかぼちゃを特別大切に食べていたようです。冬至にかぼちゃを食べる風習は、かぜなどへの抵抗力をつけようとした先人の知恵だといえます。
給食では19日に南瓜のそぼろ煮を作ります。

