



令和元年度 11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)	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳 わかめしらすふりかけ がんもの煮付け 辛子和え 根菜ごまみそ汁	牛乳 豆腐 豆腐・鶏肉・みそ	牛乳 わかめ・しらすのり ひじき 人参 ほうれん草 人参・葉葱	梅 ごぼう キャベツ 大根	精白米・麦 砂糖 ごま 砂糖 植物油 じゃが芋 植物油・ごま	719kcal 25.2g
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳 春巻き ミニトマト 中華炒め 白菜スープ 加工小魚	豚肉 ポークハム 鰯	人参 トマト パプリカ・人参 人参	玉葱・もやし・キャベツ 古根 キャベツ・菊 玉葱・白菜	精白米・麦 春雨・でん粉・小麦粉 砂糖・米粉 植物油 ラード ごま油 砂糖 ごま	733kcal 21.9g
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼の具 ツナそぼろ 炒り卵 みそ汁 みかん	牛乳 ツナ・油揚げ 鶏卵 生揚げ・みそ	人参 葉葱	玉葱・菊 玉葱・大根 みかん	精白米・麦 砂糖 植物油 砂糖 植物油	771kcal 33.1g
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のブレゼ マセドニアンサラダ 野菜スープ	鶏肉 生クリーム ベーコン・かまぼこ	パセリ 人参 人参・パセリ	玉葱・しめじ・にんにく きゅうり キャベツ・もやし	精白米・麦 砂糖・小麦粉 じゃが芋・砂糖 植物油	739kcal 26.4g
良い歯の日献立 8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物の唐揚げ ビーンズサラダ みそ汁	あじ 大豆 豆腐・みそ・油揚げ	人参 チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり ホールコーン 大根	精白米・麦 植物油 マヨネーズ	903kcal 44.4g
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ オニオンソース フレンチサラダ ほうれん草のクリームスープ	鶏肉・豚肉 豚肉 牛乳 チーズ	人参 人参 ほうれん草 人参	玉葱・古根・にんにく りんご・玉葱・にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン・玉葱 玉葱	精白米・麦 砂糖 ラード 砂糖 植物油 じゃが芋 小麦粉 バター 植物油	827kcal 29.5g
12 (火)	中華麺・牛乳 みそラーメン 焼き餃子 もやしとハムの和え物 杏仁豆腐	豚肉 みそ 鶏肉・豚肉 ポークハム	人参 葉葱 葉葱・にら にら	キャベツ・ホールコーン しなちく・古根 にんにく・唐辛子 キャベツ・玉葱・古根 もやし	中華麺 植物油 ごま油 小麦粉・でん粉・米粉 ラード・食用油 ごま油 植物油	754kcal 31.1g
13 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんの磯辺揚げ 青菜とひじきの煮浸し 貝だくさん汁	鯖・鰯 油揚げ 豆腐	牛乳 あおのり ひじき 小松菜・人参 人参・葉葱	キャベツ・干し椎茸 大根・玉葱	精白米・麦 小麦粉・でん粉・砂糖 植物油 植物油 じゃが芋	777kcal 28.1g
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ポークハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご	豚肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 人参 トマト缶 ブロッコリー 人参・赤ピーマン	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく きゅうり・ホールコーン 玉葱・椎茸・オリーブ りんご	精白米・麦 小麦粉 砂糖 バター 植物油 植物油	834kcal 26.7g
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のキャロット焼き 切り昆布のピリ辛煮 みそ汁	鮭 豚肉 さつまあげ 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 人参ペースト パセリ 人参 小松菜	古根 にんにく キャベツ	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ ごま ごま油	735kcal 34.2g

11月8日は「いい歯の日」※いい歯の日は、日本歯科医師会が1993年(平成5年)に、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで設定しました。



かむことの効果

- ◆消化・吸収を良くする。
- ◆脳が活性化する。
- ◆あごが発達する。
- ◆味わったり異物を発見したりする。
- ◆むし歯を予防する。

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているとされます。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。そして、食べた後にはしっかりと歯磨きをしましょう。





令和元年度 11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)	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳 わかめしらすふりかけ がんもの煮付け 辛子和え 根菜ごまみそ汁	牛乳 豆腐 豆腐・鶏肉・みそ	わかめ・しらすのり ひじき 人参 ほうれん草 人参・葉葱	梅 ごぼう キャベツ 大根	精白米・麦 砂糖 ごま 砂糖 植物油 じゃが芋 植物油・ごま	719kcal 25.2g
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳 春巻き ミニトマト 中華炒め 白菜スープ 加工小魚	豚肉 豚肉 ポークハム 鰯	人参 人参 人参 人参	玉葱・もやし・キャベツ 古根 トマト パプリカ・人参 人参 玉葱・白菜	精白米・麦 春雨・でん粉・小麦粉 砂糖・米粉 植物油 植物油 ごま油 ごま 砂糖	733kcal 21.9g
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼の具 ツナそぼろ 炒り卵 みそ汁 みかん	牛乳 ツナ・油揚げ 鶏卵 生揚げ・みそ	人参 人参 人参	玉葱・筍 玉葱・大根 みかん	精白米・麦 砂糖 植物油 砂糖 植物油 ごま	771kcal 33.1g
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のブレゼ マセドニアンサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン・かまぼこ	パセリ 人参 人参・パセリ	玉葱・しめじ・にんにく きゅうり キャベツ・もやし	精白米・麦 砂糖・小麦粉 じゃが芋・砂糖 植物油	739kcal 26.4g
良い歯の日献立 8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物の唐揚げ ビーンズサラダ みそ汁	牛乳 あじ 大豆 豆腐・みそ・油揚げ	人参 人参 チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり ホールコーン 大根	精白米・麦 植物油 マヨネーズ ごま	903kcal 44.4g
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ オニオンソース フレンチサラダ ほうれん草のクリームスープ	牛乳 鶏肉・豚肉 鶏肉・豚肉 ポークハム 豚肉	人参 人参 人参 人参	玉葱・古根・にんにく りんご・玉葱・にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン・玉葱 ほうれん草 玉葱	精白米・麦 砂糖 ラード 砂糖 植物油 じゃが芋 小麦粉 バター 植物油	827kcal 29.5g
12 (火)	中華麺・牛乳 みそラーメン 焼き餃子 もやしとハムの和え物 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉・豚肉 ポークハム	人参 葉葱 葉葱・にら にら	キャベツ・ホールコーン しなちく・古根 にんにく・唐辛子 キャベツ・玉葱・古根 もやし	中華麺 植物油 ごま油 小麦粉・でん粉・米粉 ラード・食用油 ごま油 植物油	754kcal 31.1g
13 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんの磯辺揚げ 青菜とひじきの煮浸し 貝だくさん汁	牛乳 鯖・鰯 油揚げ 豆腐	あおのり ひじき 小松菜・人参 人参・葉葱	キャベツ・干し椎茸 大根・玉葱	精白米・麦 小麦粉・でん粉・砂糖 植物油 植物油 じゃが芋	777kcal 28.1g
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ポークハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	人参 人参 人参 人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく きゅうり・ホールコーン 玉葱・椎茸・オリーブ りんご	精白米・麦 小麦粉 砂糖 バター 植物油 植物油	834kcal 26.7g
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のキャロット焼き 切り昆布のピリ辛煮 みそ汁	牛乳 鮭 豚肉 さつまあげ 豆腐・みそ・油揚げ	人参ペースト パセリ 人参 小松菜	古根 にんにく キャベツ	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ ごま ごま油	735kcal 34.2g

11月8日は「いい歯の日」 ※いい歯の日は、日本歯科医師会が1993年(平成5年)に、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで設定しました。



かむことの効果

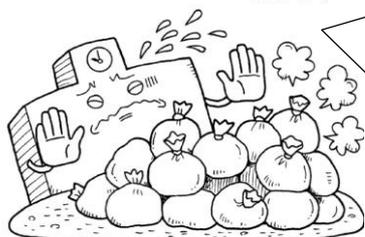
- ◆消化・吸収を良くする。
- ◆脳が活性化する。
- ◆あごが発達する。
- ◆味わったり異物を発見したりする。
- ◆むし歯を予防する。

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているとされます。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。そして、食べた後にはしっかりと歯磨きをしましょう。



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 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)
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳 昆布の佃煮 カラフル卵焼き ツナと青菜のごま和え みそ汁	鶏卵・ポークイーター ベーコン	牛乳 昆布 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草・人参 葉葱	玉葱・ホールコーン グリーンピース キャベツ 玉葱	831kcal 31.8g
19 (火)	玄米いりパン・牛乳 ヒレカツ ゆでキャベツ(ソース付) スライスチーズ ミネストローネスープ さつま芋と栗のタルト	豚肉・鶏卵	牛乳 チーズ 豆乳	人参 人参 人参 人参 人参 人参	玉葱・セロリー	757kcal 38.3g
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳 魚のかりこ和え グリーンサラダ 野菜スープ	鰯 大豆	牛乳 チーズ	人参 人参 人参	れんこん・ごぼう・根深葱 古根・にんにく キャベツ・きゅうり キャベツ・もやし	746kcal 28.4g
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳 肉の炒め物 ナムル わかめスープ 豆乳ココアプリン	豚肉・みそ	牛乳	人参 人参 人参	ぜんまい・にんにく キャベツ・ホールコーン 玉葱・もやし	715kcal 28.3g
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳 かつおぶりかけ 甘藷三島コロッケ キャベツのソテー 豚汁	鰹節・鰹節 豆乳	牛乳	人参 人参 人参	玉葱 キャベツ 大根・ごぼう	727kcal 20.4g
25 (月)	良い日本食の日献立 たら野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え すまし汁 りんご	鰯 豆腐	牛乳 昆布	人参 人参 人参	玉葱・筍 干し椎茸・古根 白菜・きゅうり 大根・えのき茸 りんご	704kcal 29.0g
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ポークカレー ツナサラダ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 人参 人参	玉葱・グリーンピース りんご・古根・にんにく レモン・レーズン キャベツ・きゅうり ホールコーン	804kcal 27.8g
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼 みそ汁 甘藷蒸しパン	豚肉	牛乳	人参 人参	大根・玉葱 ごぼう・ホールコーン 玉葱	826kcal 26.4g
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き ごぼうサラダ オニオンスープ	豚肉・大豆	牛乳 チーズ・ひじき	人参・パセリ 人参 人参	玉葱・しめじ・にんにく ごぼう きゅうり 玉葱	770kcal 26.6g
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のチリソース和え 中華サラダ ワンタンスープ	鶏肉 ポークハム	牛乳 わかめ	人参 人参	玉葱・古根・にんにく キャベツ・きゅうり 白菜・玉葱	767kcal 32.6g

「少しだけ」のはずなのに...
あなたが残した給食。全校分にならなると!



もう一口

食べる努力を
してみよう

苦手な食べ物や初めて
食べる料理が出た
ときにも、まずは一口。

風邪のウイルスを排除するために 手洗いをきちんとしましょう!

私たちの周りには、目に見えない細菌やウイルスがたくさんいます。これらが体の中に入り込み、風邪や食中毒をはじめ、さまざまな病気を引き起こしています。これからの寒い季節、水が冷たくなり手洗いが疎かになりがちですが、石けんを使って手のひらや甲、指の間やつめ、手首まで丁寧に洗いましょう。そして、ハンカチで水気をふきとりましょう。

一人一人が手洗いをきちんとして感染症の予防につなげましょう。

