



令和元年度 12月中学校給食予定献立表



三島市立北中学校

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)
ふるさと給食の日 3 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のカレーチーズ焼き 磯辺ポテト 根菜と豆の和風スープ みかん	鯖	牛乳 チーズ あおのり	人参	大根・もやし・根深葱 干し椎茸 みかん	精白米・麦 カレー粉 じゃが芋		735kcal 29.2g
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼 きのこスープ アーモンドフィッシュ	豚肉	牛乳	小松菜・人参 ピーマン 人参・葉葱	玉葱・白菜キムチ 古根・にんにく 玉葱・大根 しめじ・えのき茸	精白米・麦 植物油 ごま油 砂糖 アーモンド ごま		731kcal 31.5g
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉と里芋の揚げ煮 りんごサラダ みそ汁	鶏肉	牛乳	人参	筍・グリーンピース・古根 キャベツ・きゅうり りんご 小松菜 玉葱	精白米・麦 里芋・砂糖・でん粉 砂糖 植物油 植物油		770kcal 27.1g
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳 トンクドウフ パンサンスー 肉団子のスープ	豆腐 豚肉 ポークハム	牛乳	人参 さやえんどう 人参	干し椎茸 古根 キャベツ・きゅうり ホールコーン 人参・小松菜 大根・玉葱	精白米・麦 でん粉 砂糖 春雨・砂糖 でん粉・じゃが芋 パン粉・砂糖	植物油 ごま油 ごま油	776kcal 32.5g
学校給食週間 9 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ おざく みそ汁	ししゃも 鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳	 人参・小松菜 葉葱	 大根・干し椎茸 玉葱・キャベツ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 里芋・こんにゃく 砂糖	植物油	761kcal 26.9g
学校給食週間 10 (火)	ソフト麺・牛乳 ミートソース 小松菜のジャコサラダ りんご	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ちりめんじゃこ	トマトピューレ 人参・パセリ 人参・小松菜	玉葱・セロリ 古根・にんにく キャベツ・ホールコーン りんご	ソフト面 小麦粉 砂糖 砂糖	バター 植物油 ごま・ごま油	794kcal 29.0g
学校給食週間 11 (水)	ご飯(麦)・牛乳 里芋コロッケ 蒸しキャベツ(ソース付) ミニトマト 納豆 みそ汁	豚肉	牛乳		玉葱 キャベツ トマト チンゲンサイ 大根	精白米・麦 里芋・パン粉・砂糖 米粉 砂糖	 植物油	778kcal 24.3g
学校給食週間 12 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ごま塩 鮭の塩焼き おひたし ずいとん汁 みかん	鮭	牛乳			精白米・麦 ごま		677kcal 27.6g
学校給食週間 13 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚の中華和え わかめサラダ 中華コーンスープ	ふか 豆腐 鶏卵	牛乳	トマトピューレ 人参 人参 葉葱	根深葱 古根・にんにく キャベツ・きゅうり グリーンピース・ホールコーン えのき茸・干し椎茸	精白米・麦 砂糖 でん粉 でん粉	植物油 ごま油 ごま ごま油	721kcal 31.4g



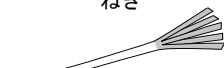

12月9日(月)～13日(金)は学校給食週間献立を実施します。
楽しく、美味しく、給食を味わい、給食について考える1週間にしましょう！



おかげカボチャクイズへたくさんの参加ありがとうございました！
抽選の結果…揚げパン(16日)、チンジャオロース(18日)、焼きそば(20日)の3つの献立を実施することになりました。楽しみにしていてください。

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)		
16 (月)	揚げパン(きな粉・砂糖)	きな粉		ロールパン・砂糖	717kcal 22.3g		
	牛乳		牛乳	植物油			
	ポトフ	ポークウィンナー	人参	玉葱・キャベツ セロリ		じゃが芋	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん缶・パイン缶 桃缶		砂糖	
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	744kcal 29.9g		
	海苔の佃煮		のり	砂糖・水飴・でん粉			
	みそおでん みそだれ	さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参		大根	里芋・こんにゃく 砂糖・でん粉
	うすらのしょうゆ煮	うすら卵				砂糖	
	ツナの和え物	ツナ		人参・葉葱		キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖 植物油
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	765kcal 28.0g		
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン 人参		じゃが芋 植物油	
	えのきと春雨のスープ		わかめ	人参・葉葱		古根・にんにく えのき茸	砂糖 ごま油
	チーズ		チーズ			春雨	
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	760kcal 23.6g		
	冬野菜カレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人参 ブロッコリー		カレールー	植物油
	グリーンサラダ			小松菜		玉葱・大根 かぶ・カリフラワー 古根・にんにく	砂糖 植物油
	ぶどうゼリー					キャベツ・きゅうり ぶどう	砂糖 ゼリーの素・砂糖
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	837kcal 28.4g		
	ソーセージのごまパン粉揚げ	豚肉・鶏卵		人参・ピーマン 葉葱		玉葱 キャベツ	パン粉・小麦粉 植物油 ラード・ごま
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉		人参・ピーマン 葉葱		玉葱・キャベツ	中華麺 植物油
すまし汁	豆腐・かまぼこ			えのき茸	ふ		
冬至の 日の献立	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	820kcal 31.3g		
	さんまのかぼすレモン煮	さんま		かぼす果汁・レモン果汁		砂糖・でん粉	
	れんこんの炒め煮	豚肉		人参		れんこん	砂糖 ごま ごま油
23 (月)	南瓜のみそ汁	さつま揚げ 豆腐・みそ 油揚げ	さやいんげん 南瓜・小松菜				
クリスマス 献立	コーンピラフ・牛乳	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	赤ピーマン	ホールコーン・玉葱 グリーンピース	精白米・麦・砂糖 寒天	なたね油
	ミートローフ	豚肉・豆腐 大豆・鶏卵		人参 パセリ	玉葱 グリーンピース	パン粉・砂糖	バター 植物油
	ソース			トマトピューレ		砂糖	
	クリスマスサラダ		チーズ	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり	砂糖	植物油
	野菜スープ	鶏肉		小松菜・人参	玉葱・白菜		
24 (月)	クリスマスケーキ	豆乳			砂糖・米粉・水飴 ココアパウダー・でん粉	植物油	

冬が旬の食べ物で体を温めましょう！

<p>だいこん</p>  <p>冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。</p>	<p>ぶり</p>  <p>たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。</p>
<p>ねぎ</p>  <p>ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。</p>	<p>たら</p>  <p>低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。</p>

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。



手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

[検索方法] 三島市立北中学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

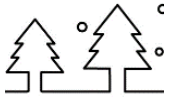


中学校名で

検索



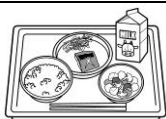
令和元年度 12月中学校給食予定献立表



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)	
2月	ご飯(麦)・牛乳 味噌カツ 白菜の煮浸し 具だくさん汁	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 人参 人参・葉葱	にんにく 白菜・キャベツ・しめじ 大根・玉葱	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 植物油 ごま油・ごま じゃが芋	733kcal 29.9g
3月 ふるさと給食の日 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のカレーチーズ焼き 磯辺ポテト 根菜と豆の和風スープ みかん	鯖 チーズ あおのり ひよこ豆	牛乳 チーズ あおのり 人参 人参	大根・もやし・根深葱 干し椎茸 みかん	精白米・麦 カレー粉 じゃが芋 	735kcal 29.2g
4月 (水)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼 きのこスープ アーモンドフィッシュ	豚肉 かたくちいわし	牛乳 小松菜・人参 ピーマン 人参・葉葱	玉葱・白菜キムチ 古根・にんにく 玉葱・大根 しめじ・えのき茸	精白米・麦 植物油 ごま油 砂糖 アーモンド ごま	731kcal 31.5g
5月 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉と里芋の揚げ煮 りんごサラダ みそ汁	鶏肉 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 人参 小松菜	筍・グリーンピース・古根 キャベツ・きゅうり りんご 玉葱	精白米・麦 里芋・砂糖・でん粉 植物油 植物油	770kcal 27.1g
6月 (金)	ご飯(麦)・牛乳 トンクドウフ パンサンスー 肉団子のスープ	豆腐 豚肉 ポークハム 鶏肉	牛乳 人参 さやえんどう 人参 人参・小松菜	干し椎茸 古根 キャベツ・きゅうり ホールコーン 大根・玉葱	精白米・麦 でん粉 砂糖 植物油 ごま油 ごま油 春雨・砂糖 でん粉・じゃが芋 パン粉・砂糖	776kcal 32.5g
学校給食週間 9月 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ おざく みそ汁	ししゃも 鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 人参・小松菜 葉葱	人参・小松菜 大根・干し椎茸 玉葱・キャベツ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 里芋・こんにゃく 砂糖	761kcal 26.9g
学校給食週間 10月 (火)	ソフト麺・牛乳 ミートソース 小松菜のジャコサラダ りんご	豚肉 脱脂粉乳 チーズ ちりめんじゃこ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 人参・パセリ 人参・小松菜	トマトピューレ 人参・パセリ 人参・小松菜 玉葱・セロリ 古根・にんにく キャベツ・ホールコーン りんご	ソフト面 小麦粉 砂糖 砂糖 バター 植物油 ごま・ごま油	794kcal 29.0g
学校給食週間 11月 (水)	ご飯(麦)・牛乳 里芋コロッケ 蒸しキャベツ(ソース付) ミニトマト 納豆 みそ汁	豚肉 納豆 豆腐・みそ	牛乳 わかめ 人参・小松菜	玉葱 キャベツ トマト チンゲンサイ 大根	精白米・麦 里芋・パン粉・砂糖 植物油 米粉 砂糖 	778kcal 24.3g
学校給食週間 12月 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ごま塩 鮭の塩焼き おひたし すいとん汁 みかん	鮭 わかめ	牛乳 わかめ 人参・葉葱	人参・葉葱 小松菜 人参・葉葱 大根 みかん	精白米・麦 ごま キャベツ・ホールコーン 大根 さつま芋・すいとん	677kcal 27.6g
学校給食週間 13月 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚の中華和え わかめサラダ 中華コーンスープ	ふか わかめ 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ 人参 人参 葉葱	人参 人参 人参 人参 人参・葉葱	精白米・麦 砂糖 植物油 ごま油 ごま ごま油 でん粉	721kcal 31.4g



12月9日(月)～13日(金)は学校給食週間献立を実施します。
楽しく、美味しく、給食を味わい、給食について考える1週間にしましょう!



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)			
16 (月)	揚げパン(きな粉・砂糖)	きな粉		ロールパン・砂糖	717kcal 22.3g			
	牛乳		牛乳	植物油				
	ポトフ	ポークウィンナー	人参	玉葱・キャベツ セロリー		じゃが芋		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん缶・パイン缶 桃缶		砂糖		
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	744kcal 29.9g			
	海苔の佃煮		のり	砂糖・水飴・でん粉				
	みそおでん みそだれ	さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参		大根	里芋・こんにゃく 砂糖・でん粉	
	うすらのしょうゆ煮	うすら卵				砂糖		
	ツナの和え物	ツナ		人参・葉葱		キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖 植物油	
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	765kcal 28.0g			
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン 人参		玉葱 古根・にんにく	じゃが芋 砂糖 春雨	植物油 ごま油
	えのきと春雨のスープ チーズ		わかめ チーズ	人参・葉葱		えのき茸		
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	760kcal 23.6g			
	冬野菜カレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人参 ブロッコリー		玉葱・大根 かぶ・カリフラワー 古根・にんにく	カレールー	植物油
	グリーンサラダ			小松菜		キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油
	ぶどうゼリー					ぶどう	ゼリーの素・砂糖	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	837kcal 28.4g			
	ソーセージのごまパン粉揚げ	豚肉・鶏卵		人参		玉葱	パン粉・小麦粉 砂糖	植物油 ラード・ごま油
	野菜たっぷり焼きそば すまし汁	豚肉 豆腐・かまぼこ		人参・ピーマン 葉葱		玉葱・キャベツ えのき茸	中華麺 ふ	植物油
冬至の 日の献立	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	820kcal 31.3g			
	さんまのかぼすレモン煮	さんま		人参		かぼす果汁・レモン果汁	砂糖・でん粉	
	れんこんの炒め煮	豚肉		人参 さやいんげん		れんこん	砂糖	ごま油
23 (月)	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ 油揚げ	南瓜・小松菜					
	コーンピラフ・牛乳	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	赤ピーマン	ホールコーン・玉葱 グリーンピース	精白米・麦・砂糖 寒天	なたね油	
	ミートローフ	豚肉・豆腐 大豆・鶏卵		人参 パセリ	玉葱 グリーンピース	パン粉・砂糖	バター 植物油	
	ソース			トマトピューレ		砂糖		
24 (月)	クリスマス献立							
	クリスマスサラダ		チーズ	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり	砂糖	植物油	
	野菜スープ クリスマスケーキ	鶏肉 豆乳		小松菜・人参	玉葱・白菜	砂糖・米粉・水飴 ココアパウダー・でん粉	植物油	

冬が旬の食べ物で体を温めましょう！

<p>だいこん</p> <p>冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。</p>	<p>ぶり</p> <p>たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。</p>
<p>ねぎ</p> <p>ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。</p>	<p>たら</p> <p>低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。</p>



手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

<p>ゆず</p> <p>香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。</p>
--

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

【検索方法】 三島市立北上中学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

🔍