



# 令和2年度 4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)
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		846kcal 29.7g
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉		人参	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	植物油	
	じゃが芋の中華サラダ	味噌		葉葱	古根・にんにく	砂糖	植物油	
10 (金)	型抜きチーズ		チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	植物油	818kcal 29.2g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			砂糖		
	ポークカレー	豚肉	チーズ	人参	古根・にんにく	じゃが芋	植物油	
	福神漬		脱脂粉乳		福神漬	カレールー		
入学・ 進級お 祝い献 立 13 (月)	ツナのドレッシング和え	ツナ			きゅうり・キャバツ	砂糖	植物油	785kcal 27.5g
	でこぼん				ホールコーン			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	合わせ酢					砂糖		
	ちらし寿司の具	竹輪		人参	れんこん	砂糖	植物油	
14 (火)	炒り卵	鶏卵		さやいんげん	干し椎茸	砂糖	植物油	853kcal 29.5g
	あさりのすまし汁	豆腐・あさり		人参・葉葱	えのき茸	砂糖	植物油	
	お祝いケーキ	豆乳			苺	砂糖・米粉・水飴	植物油	
	ソフト麺・牛乳		牛乳			ソフト面		
	ミートソース	豚肉	チーズ	トマトピューレ	玉葱・セロリー	小麦粉	バター	
15 (水)	脱脂粉乳			人参・パセリ	古根・にんにく	砂糖	植物油	823kcal 31.7g
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー			玉葱・グリーンピース	じゃが芋	植物油	
	清見オレンジ				清見オレンジ			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	のりふりかけ		のり			砂糖	ごま	
	鯉のオーロラソース	鯉		トマトピューレ	玉葱・古根	でん粉・砂糖	植物油	
16 (木)	おひたし			小松菜	キャバツ・ホールコーン			757kcal 28.9g
	味噌汁	豆腐・味噌		葉葱	大根			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍	じゃが芋	植物油	
17 (金)	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	人参	古根・にんにく	砂糖	ごま油	753kcal 29.1g
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		玉葱・もやし	砂糖	アーモンド	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	ハンバーグ	鶏肉・豚肉			玉葱・古根・にんにく	砂糖	ラード	
野菜スープ	鶏肉	あおのり	人参・パセリ	キャバツ・大根	砂糖	じゃが芋		

## ご入学、ご進級おめでとうございます



今年度も安全でおいしい給食作りを心掛けていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 手作り給食

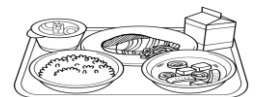
地元で採れた新鮮な旬の食材を積極的に取り入れ、手作り料理を心掛けます。



### 安心・安全な給食

当日調理を原則とし、食材は新鮮で安全が確認されたものを使用しています。野菜は全て加熱調理とし、サラダや和え物等は加熱殺菌した後、流水や真空冷却機で冷却してから調味します。

また、全ての料理は、加熱終了温度を確認後、記録を残します。



### 毎日が食育

給食の献立は、食に関する指導の教材として活用しています。学校給食では、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」などを学ぶことを目標にしています。また、食事のマナー等についても指導しています。

家庭や地域のみなさんには、献立表や給食だより、試食会などを通して情報提供を行っていきます。



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)
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳 大豆のふりかけ ししゃもフライ 切干大根の炒め物 豆腐とかぶの味噌汁	大豆 かつお節 豚肉・さつま揚げ 豆腐・味噌 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 人参 チンゲンサイ	精白米・麦 砂糖 ごま 植物油 植物油 植物油	789kcal 29.3g
21 (火)	食パン・バターロールパン 牛乳 いちごジャム じゃが芋とリンゴのトマト煮 りんごサラダ	ポークウィンナー 豚肉 ポークハム	牛乳 トマト缶 人参 人参 葉葱	パン いちご 水飴・グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖 植物油	788kcal 26.8g
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ餃子 チンゲンサイの和え物 中華コーンスープ 豆乳ココアプリン	豚肉 豆腐・鶏卵 豆乳	牛乳 にら チンゲンサイ 人参 人参 葉葱	精白米・麦 でん粉 小麦粉・米粉 砂糖 ごま油 ごま でん粉 ココアプリンの素	773kcal 23.7g
ふるさと 給食 の日 23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 納豆 三島じゃがととと 大根のそぼろ煮 味噌汁	納豆 鱈・ぐち 鯛・かます 豚肉 豆腐・味噌 油揚げ	牛乳 小松菜 人参 小松菜	精白米・麦 じゃが芋・でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 キャベツ	781kcal 33.6g
24 (金)	ご飯・牛乳 鶏の唐揚げ ミニトマト ごま和え 豚汁	鶏肉 豆腐・豚肉・味噌	牛乳 人参 人参 人参・葉葱	精白米・麦 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋・こんにゃく	809kcal 30.6g
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のキャロット焼き マセドニアンサラダ オニオンスープ ファイバーヨーグルト	鮭 ベーコン 脱脂粉乳 寒天・全粉乳 クリーム	牛乳 人参ペースト パセリ 人参 小松菜	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ じゃが芋・砂糖 植物油 植物油 練乳 砂糖	772kcal 32.5g
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼 味噌汁 キャロット蒸しパン	豚肉 豆腐・味噌 油揚げ 鶏卵	牛乳 ほうれんそう 人参 葉葱 人参ペースト	精白米・麦 砂糖 植物油 植物油 ホットケーキミックス 砂糖	808kcal 26.3g
29 (水)	祝日				
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き ごぼうサラダ 味噌汁	豚肉 大豆 ポークハム 豆腐・味噌 油揚げ	牛乳 チーズ ひじき 人参 パセリ 人参 小松菜	精白米・麦 じゃが芋 砂糖 砂糖 植物油 マヨネーズ ごま 大根	786kcal 26.9g

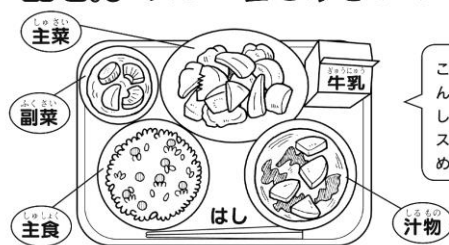
## 生活リズムを ととのえよう!



春休み中に、夜更かしや朝寝坊をして、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。

まずは、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

## ごはん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。



# 令和2年度 4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)
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ポークカレー 福神漬け ツナのドレッシング和え でこぼん	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく 福神漬け きゅうり・キャベツ ホールコーン でこぼん	精白米・麦 じゃが芋 カレールー 砂糖 植物油	植物油	818kcal 29.2g
入学・ 進級お 祝い献 立 13 (月)	ご飯(麦)・牛乳 合わせ酢 ちらし寿司の具 炒り卵 あさりのすまし汁 お祝いケーキ	竹輪 油揚げ 鶏卵 豆腐・あさり 豆乳	牛乳	人参 さやいんげん 人参・葉葱 えのき茸 苺	れんこん 干し椎茸 えのき茸 苺	精白米・麦 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖・米粉・水飴 植物油	植物油 植物油 植物油	785kcal 27.5g
14 (火)	ソフト麺・牛乳 ミートソース ジャーマンポテト 清見オレンジ	豚肉 ポークウィンナー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマトピューレ 人参・パセリ	玉葱・セロリー 古根・にんにく 玉葱・グリーンピース 清見オレンジ	ソフト面 小麦粉 砂糖 じゃが芋 植物油	バター 植物油 植物油	853kcal 29.5g
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 鰯のオーロラソース おひたし 味噌汁	鰯 豆腐・味噌 油揚げ	牛乳 のり	トマトピューレ 小松菜 葉葱	玉葱・古根 キャベツ・ホールコーン 大根	精白米・麦 砂糖 でん粉・砂糖 植物油	ごま 植物油	823kcal 31.7g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース わかめスープ アーモンドフィッシュ	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ かたくちいわし	ピーマン 人参	筍 古根・にんにく 玉葱・もやし	精白米・麦 じゃが芋 砂糖 砂糖 アーモンド ごま	植物油 ごま油	757kcal 28.9g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ トマトソース ベーコン磯辺ポテト 野菜スープ	鶏肉・豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 あおのり	人参・パセリ	玉葱・古根・にんにく トマトピューレ キャベツ・大根	精白米・麦 砂糖 砂糖 じゃが芋	ラード	753kcal 29.1g

## ご入学、ご進級おめでとうございます



今年度も安全でおいしい給食作りを心掛けていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 手作り給食

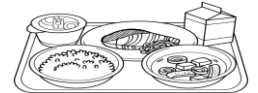
地元で採れた新鮮な旬の食材を積極的に取り入れ、手作り料理を心掛けます。



### 安心・安全な給食

当日調理を原則とし、食材は新鮮で安全が確認されたものを使用しています。野菜は全て加熱調理とし、サラダや和え物等は加熱殺菌した後、流水や真空冷却機で冷却してから調味します。

また、全ての料理は、加熱終了温度を確認後、記録を残します。



### 毎日が食育

給食の献立は、食に関する指導の教材として活用しています。学校給食では、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」などを学ぶことを目標としています。また、食事のマナー等についても指導しています。

家庭や地域のみなさんには、献立表や給食だより、試食会などを通して情報提供を行っていきます。



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	
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		789kcal 29.3g
	大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	人参		砂糖	ごま 植物油	
	しししゃもフライ	カラフトしししゃも				パン粉・小麦粉	植物油	
	切干大根の炒め物	豚肉・さつま揚げ	昆布	人参	大根・キャベツ・もやし		植物油	
	豆腐とかぶの味噌汁	豆腐・味噌 油揚げ		チンゲンサイ	かぶ			
21 (火)	食パン・バターロールパン					パン		788kcal 26.8g
	牛乳			牛乳				
	いちごジャム				いちご	水飴・グラニュー糖		
	じゃが芋とリッパのトマト煮	ポークウィンナー		トマト缶	玉葱	じゃが芋	バター	
	りんごサラダ	ポークハム		人参	グリーンピース	小麦粉	植物油	
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		773kcal 23.7g
	揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ	でん粉	植物油	
	チンゲンサイの和え物			チンゲンサイ	玉葱・古根	小麦粉・米粉	ラード	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参	もやし	砂糖	ごま油	
	豆乳ココアプリン	豆乳		人参	クリーム・ホールコーン	でん粉	ごま	
ふるさと給食の日 23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		781kcal 33.6g
	納豆	納豆						
	三島じゃがとっと	鱈・ぐち		小松菜		じゃが芋・でん粉	植物油	
	大根のそぼろ煮	鯛・かます		人参	大根・玉葱・グリーンピース	砂糖	植物油	
	味噌汁	豆腐・味噌 油揚げ		小松菜	干し椎茸・古根	でん粉		
24 (金)	ご飯・牛乳		牛乳			精白米・麦		809kcal 30.6g
	鶏の唐揚げ	鶏肉			古根・にんにく	でん粉	植物油	
	ミニトマト			トマト				
	ごま和え			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豆腐・豚肉・味噌		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく		
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		772kcal 32.5g
	鮭のキャロット焼き	鮭		人参ペースト		パン粉	マヨネーズ	
	マセドニアンサラダ			パセリ				
	オニオンスープ	ベーコン		人参	きゅうり	じゃが芋・砂糖	植物油	
	ファイバーヨーグルト		脱脂粉乳	小松菜	玉葱	砂糖	植物油	
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		808kcal 26.3g
	元気丼	豚肉		ほうれん草	大根・玉葱・ごぼう	砂糖	植物油	
	味噌汁	豆腐・味噌 油揚げ		人参	ホールコーン			
	キャロット蒸しパン	鶏卵	脱脂粉乳	人参ペースト	玉葱			
						ホットケーキミックス	植物油	
29 (水)	祝日							
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		786kcal 26.9g
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉	チーズ	人参	しめじ・玉葱	じゃが芋	植物油	
		大豆	ひじき	パセリ	にんにく	砂糖		
	ごぼうサラダ	ポークハム		人参	ごぼう・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	
	味噌汁	豆腐・味噌・油揚げ		小松菜	大根	ごま		

**生活リズムを  
ととのえよう!**

春休み中に、夜更かしや朝寝坊をして、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか? 朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。

まずは、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

**配ぜん** 正しい置き方をしていますか?

これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。