



# 平成31年度 5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		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) たんばく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
八十八 夜献立 7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		803kcal 26.0g
	ぎのご丼の具	豚肉		人参	玉葱・根深葱・えのき茸 しめじ・アサギ・干し椎茸	しらたき	植物油	
	キャベツのみそ汁	鶏肉・豆腐		人参・葉葱	キャベツ	じゃが芋		
	抹茶のカップケーキ	みそ		抹茶		砂糖・米粉・水飴 でん粉	植物油	
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		796kcal 24.6g
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく	じゃが芋 カレールウ	植物油	
	こんにゃくサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま・ごま油	
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ			
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		786kcal 32.4g
	鶏のチリソース和え	鶏肉			玉葱・古根・にんにく	でん粉・砂糖	植物油	
	中華サラダ	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	葉葱	白菜・えのき茸	ワンタンの皮	植物油 ごま油	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		748kcal 35.5g
	さばの香味焼き	鯖			古根・にんにく		ごま・ごま油	
	筍の土佐煮	さつま揚げ・かつお節			筍	砂糖		
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	小松菜	玉葱・えのき茸			
13 (月)	ご飯・牛乳		牛乳			精白米・麦		788kcal 30.3g
	あじフライ	あじ・鶏卵				パン粉・小麦粉	植物油	
	ソース					砂糖		
	キャベツの和え物			人参	キャベツ		ごま	
14 (火)	うどん・牛乳		牛乳			精白米・麦		835kcal 28.7g
	カレーソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱 古根・にんにく	じゃが芋	植物油	
	大豆コロッケ	牛肉		にら	玉葱	じゃが芋・砂糖 パン粉・米粉・小麦粉	植物油	
	フルーツヨーグルト	大豆	ヨーグルト		みかん缶・パイン缶 桃缶・りんご			
15 (水)	グリル・ス・ご飯(麦)・牛乳		牛乳・寒天			精白米・麦		789kcal 32.5g
	竹輪のお茶揚げ	竹輪・鶏卵		抹茶	グリーンピース	小麦粉	植物油	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油揚げ		小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう	こんにゃく		
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		764kcal 35.3g
	親子丼	鶏卵		人参	玉葱・筍 干し椎茸・グリル・ス	砂糖		
	みそ汁	鶏肉		小松菜		じゃが芋		
	ブルーヨーグルト	豆腐・みそ・油揚げ	ヨーグルト		ブルー			
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		854kcal 34.9g
	魚のレモン醤油和え	さわら			玉葱・レモン果汁・古根	でん粉・砂糖	植物油	
	アスパラソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ		植物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ		人参・葉葱		じゃが芋		

## お茶にはカテキンがいっぱい!

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいですね!

5月の献立では料理にもお茶を使用します!

- 7日 抹茶のカップケーキ
- 9日 お茶プリン
- 15日 竹輪のお茶揚げ

## 給食の盛りつけ

サンプルをよく見よう

各配膳室に写真が掲示してあるので、よく確認しよう!!

道具を上手に使ってきれいに盛りつけよう

最後の人まで足りるようにしよう

よく混ぜて

給食当番の人は、その日の献立に合わせて盛りつけを工夫しましょう。



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	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 手作りコロッケ ソース ウィンナーと野菜のソテー 筍のみそ汁 ミニトマト	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 玉葱 古根	精白米・麦 じゃが芋・パン粉 マツボタ・小麦粉 砂糖	827kcal 25.6g
ふるさと給食の日 21 (火)	背割りロールパン・牛乳 玄米入り背割りロールパン シーチキンマヨネーズ ポテトミート ミネストローネスープ 冷凍みかん	まぐろツナ 豚肉・牛肉 ベーコン・白花生	牛乳 チーズ	人参・パセリ 小松菜 トマト・人参	ロールパン ロールパン・玄米 じゃが芋・カレー粉 マカロニ	802kcal 31.2g
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ちりめん佃煮 家常豆腐 ポークしゅうまい 肉団子のスープ グレープフルーツ	ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉 豚肉・鶏肉・大豆粉 ほたて貝エキス 鶏肉	牛乳	人参 玉葱・パセリ 小松菜 人参・小松菜	精白米・麦 砂糖・水飴 砂糖 でん粉 でん粉・砂糖 小麦粉 でん粉・パン粉・砂糖	880kcal 35.4g
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き ケチャップソース みそじゃがバター きのこスープ	鶏卵・ウィンナー ベーコン	牛乳	人参 人参・パセリ 人参・小松菜	精白米・麦 砂糖 じゃが芋	744kcal 24.5g
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ パンサンスー (炒り卵) 中華コーンスープ メロン	豚肉 ポークハム 鶏卵 豆腐・鶏卵	牛乳	にら 人参 葉葱・人参	精白米・麦 砂糖・でん粉 小麦粉・米粉 春雨・砂糖 砂糖 でん粉	858kcal 29.7g
令和お祝いデザート 献立 27 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ごぼう入りポークハヤシソース ポテトサラダ 新元号お祝いデザート	豚肉 ポークハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 人参 人参	精白米・麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 砂糖 水飴	955kcal 26.9g
28 (火)	給食なし					
29 (水)						
30 (木)						
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き 大豆とポテトのかりかり揚げ 野菜スープ 夏みかんゼリー	さけ 大豆 ベーコン	牛乳 あおのり	パセリ 小松菜・人参	精白米・麦 パン粉 じゃが芋・でん粉 ゼリーの素	836kcal 30.2g

※今月の給食は、16回の予定です。(23日(木)24日(金)1年生は欠食です。)

※食材の仕入れ状況により、内容が変更する場合があります。

## 朝ごはんを食べよう!

③副菜 野菜、 果物など	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など
①主食 ごはん、 パン、 めん類など	④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など

朝ごはんはバランスが大切。  
①～④をそろえましょう!

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養

## 朝ごはんでは学力UP↑ 体力UP↑



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。



# 平成31年度 5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)
八十八 夜献立	ご飯(麦)・牛乳 きのご丼の具	豚肉 鶏肉・豆腐	人参	精白米・麦 しらたき 植物油	803kcal 26.0g
7 (火)	キャベツのみそ汁 抹茶のカップケーキ	みそ 豆乳	人参・葉葱 抹茶	じゃが芋 砂糖・米粉・水飴 植物油 でん粉	
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ポークカレー	豚肉	人参	精白米・麦 じゃが芋 植物油	796kcal 24.6g
	こんにゃくサラダ ニューサマーオレンジ	脱脂粉乳 チーズ	人参 人参	古根・にんにく キャベツ・きゅうり こんにゃく・砂糖 ごま・ごま油	
9 (木)	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 豚肉	人参 葉葱	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 植物油 ごま油	786kcal 32.4g
	お茶プリン	牛乳	抹茶	砂糖・水飴	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き 筍の土佐煮 みそ汁 ミニトマト	鯖 さつまいも・かつお節 生揚げ・みそ	わかめ 小松菜	精白米・麦 ごま・ごま油 砂糖 玉葱・えのき茸	748kcal 35.5g
	ミニトマト		ミニトマト		
13 (月)	ご飯・牛乳 あじフライ ソース キャベツの和え物 みそ汁 りんご	あじ・鶏卵	人参 葉葱	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 砂糖 ごま じゃが芋	788kcal 30.3g
	りんご		玉葱 りんご		
14 (火)	うどん・牛乳 カレーソース 大豆コロッケ フルーツヨーグルト	豚肉 牛肉 大豆	人参 にら	精白米・麦 うどん じゃが芋 植物油 カレールウ 植物油 じゃが芋・砂糖 パン粉・米粉・小麦粉	835kcal 28.7g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		玉葱 みかん缶・パイン缶 桃缶・りんご	
15 (水)	グリルピースご飯(麦)・牛乳 竹輪のお茶揚げ ツナと青菜のごま和え 豚汁 ニューサマーオレンジ	竹輪・鶏卵 まぐろ油揚げ 豆腐・豚肉・みそ	抹茶 小松菜・人参 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉 植物油 砂糖 ごま こんにゃく	789kcal 32.5g
	ニューサマーオレンジ		人参・葉葱	ニューサマーオレンジ	
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 みそ汁 ブルーヨーグルト	鶏卵 鶏肉 豆腐・みそ・油揚げ	人参 小松菜	精白米・麦 砂糖 植物油 じゃが芋	764kcal 35.3g
	ブルーヨーグルト	ヨーグルト		ブルー	
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のレモン醤油和え アスパラソテー みそ汁	さわら ベーコン	アスパラガス 人参・葉葱	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 植物油 じゃが芋	854kcal 34.9g
	みそ汁	生揚げ・みそ			

## お茶にはカテキンがいっぱい!

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいですね!

5月の献立では料理にもお茶を使用します!

- 7日抹茶のカップケーキ
- 9日お茶プリン
- 15日竹輪のお茶揚げ

## 給食の盛りつけ

サンプルをよく見よう

各配膳室に写真が掲示してあるので、よく確認しよう!!

道具を上手に使う  
きれいに盛りつけよう

最後の人まで足りるようにしよう

給食当番の人は、その日の献立に合わせて盛りつけを工夫しましょう。



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)	
20 (月)	代休 					
ふるさと給食の日 21 (火)	背割りロールパン・牛乳 玄米入り背割りロールパン シーチキンマヨネーズ ポテトミート ミネストローネスープ 冷凍みかん	まぐろツナ 豚肉・牛肉 ベーコン・白花豆	牛乳 チーズ 人参・パセリ 小松菜 トマト・人参	玉葱 玉葱 玉葱・セロリ みかん	ロールパン ロールパン・玄米 じゃが芋・カレー粉 マカロニ	マヨネーズ 植物油 802kcal 31.2g
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ちりめん佃煮 家常豆腐 ポークしゅうまい 肉団子のスープ グレープフルーツ	ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉 豚肉・鶏肉・大豆粉 ほたて貝エキス 鶏肉	牛乳 人参 人参・小松菜	古根 根深葱・筍 干し椎茸・古根 玉葱・古根・にんにく 玉葱・大根 グレープフルーツ	精白米・麦 砂糖・水飴 砂糖 でん粉 でん粉・砂糖 小麦粉 でん粉・パン粉・砂糖	植物油 ラード 880kcal 35.4g
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き ケチャップソース みそじゃがバター きのこスープ	鶏卵・ウィンナー ベーコン みそ	牛乳 人参 トマトピューレ 人参・葉葱	玉葱・ホールコーン グリーンピース 玉葱・しめじ・大根 えのき茸・干し椎茸	精白米・麦 バター マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 バター	744kcal 24.5g
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ パンサンスー (炒り卵) 中華コーンスープ メロン 	豚肉 ポークハム 鶏卵 豆腐・鶏卵	牛乳 にら 人参 葉葱・人参	玉葱・キャベツ 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 メロン	精白米・麦 砂糖・でん粉 小麦粉・米粉 春雨・砂糖 砂糖 でん粉	植物油 ラード ごま油 植物油 858kcal 29.7g
令和お祝いデザート 献立 27 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ごぼう入りポークハヤシソース ポテトサラダ 新元号お祝いデザート 	豚肉 ポークハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 人参	トマト缶 人参 玉葱・ごぼう グリルピーズ・古根・にんにく きゅうり・ホールコーン 枝豆 さくらんぼ果汁 レモン果汁	精白米・麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 砂糖 水飴	バター 植物油 マヨネーズ 955kcal 26.9g
28 (火)	給食なし   					
29 (水)	給食なし					
30 (木)	給食なし					
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き 大豆とポテトのかりかり揚げ 野菜スープ 夏みかんゼリー 	さけ 大豆 ベーコン	牛乳 あおのり 小松菜・人参	パセリ 人参 玉葱・キャベツ 夏みかん	精白米・麦 パン粉 じゃが芋・でん粉 ゼリーの素	マヨネーズ 植物油 836kcal 30.2g

※今月の給食は、15回の予定です。  
※食材の仕入れ状況により、内容が変更する場合があります。

## 朝ごはんを食べよう!

③副菜 野菜、 果物など 	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など 
①主食 ごはん、 パン、 めん類など 	④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など 

朝ごはンはバランスが大切。  
①～④をそろえましょう!

## 朝ごはんでは学力UP↑ 体力UP↑



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。