

平成 30 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)
こどもの日 お祝い 1 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳 さかな型オムレツ アスパラソテー みそ汁 柏餅	鶏卵 ベーコン みそ 小豆	牛乳・わかめ アスパラガス 葉葱	精白米・麦・砂糖 砂糖・でん粉・水飴 キャベツ 筍・玉葱	766kcal 23.8g
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 福神漬け アーモンドフィッシュ	豚肉 小魚	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 人参	精白米・麦 じゃが芋 カレールー こんにゃく・砂糖 福神漬け	772kcal 27.2g
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳 かつおぶりかけ あじフライ 蒸しキャベツ みそ汁 カラマンダリンオレンジ	かつお節・いわし節 あじ・鶏卵 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 人参 小松菜	精白米・麦 砂糖・水飴 パン粉・小麦粉・砂糖 キャベツ カラマンダリンオレンジ	761kcal 32.8g
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 野菜ソテー みそ汁 りんごゼリー	鶏肉・豚肉 豆腐・みそ	牛乳 ほうれん草・人参 葉葱	精白米・麦 砂糖 大根・玉葱 古根・にんにく キャベツ・ホールコーン 玉葱 りんご	725kcal 27.1g
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鮭の塩焼き 筍の土佐煮 みそ汁 イチゴミルクデザート	鮭 さつま揚げ・かつお節 みそ	牛乳 わかめ 葉葱	精白米・麦 砂糖 じゃが芋 砂糖・水飴 いちご果汁	674kcal 32.5g
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳 【ピピンパ】 肉の炒め物 炒り卵 ナムル わかめスープ	豚肉・みそ 鶏卵 かまぼこ	牛乳 わかめ ほうれん草・人参 にら	精白米・麦 砂糖 砂糖 ぜんまい・にんにく キャベツ もやし・玉葱	751kcal 31.7g
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳 わかめばっば しらす入りしゅうまい ビーンズサラダ 中華コーンスープ ジュシーフルーツ	かつお節・いわし節 麩・しらす・大豆 大豆 豆腐 鶏卵	わかめ 人参 人参 葉葱	精白米・麦 砂糖 小麦粉・砂糖 砂糖 でん粉	703kcal 27.6g
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の塩唐揚げ 小松菜の煮浸し みそ汁 ニューサマーオレンジ	鶏肉 豆腐・みそ	牛乳 わかめ 小松菜・人参 葉葱	精白米・麦 砂糖 でん粉・塩麩 砂糖 キャベツ・玉葱 ニューサマーオレンジ	745kcal 26.9g
15 (火)	うどん・牛乳 きつねうどん汁 (きつね) 竹輪のお茶揚げ ゆかりあえ	かまぼこ 油揚げ 竹輪・鶏卵	牛乳 三島茶 抹茶 ゆかり	小麦粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 玉葱・干し椎茸 キャベツ・きゅうり・大根	814kcal 34.0g
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のカレーチーズ焼き ほうれん草のサラダ ミネストローネスープ お茶プリン	鯖 ベーコン・白花豆	牛乳 チーズ ほうれん草 トト・人参・パセリ 抹茶	精白米・麦 カレー粉 砂糖 砂糖・水飴 キャベツ・ホールコーン 玉葱・セロリ	759kcal 32.4g

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 熱や力のもとになる	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)	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ごま塩 肉じゃが みそ汁 お好み豆 型抜きチーズ		牛乳 わかめ	人参 小松菜	精白米・麦 じゃが芋・しらたき 砂糖 ごま でん粉・砂糖 植物油	800kcal 28.3g	
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ 春雨サラダ 肉団子のスープ ミニトマト	豚肉 焼き豚・春雨 豚肉	牛乳 にら 人参 小松菜・人参 ミニトマト	キャバツ・玉葱 古根 キャバツ・きゅうり 玉葱・大根・えのき	精白米・麦 砂糖・でん粉 植物油 小麦粉・米粉 ラード 砂糖・蜂蜜・でん粉 ごま・ごま油 でん粉・パン粉・砂糖	788kcal 26.2g	
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 みそ汁 夏みかんゼリー	鶏肉・鶏卵 かまぼこ 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 人参 チンゲンサイ	玉葱・筍 グリンピース・干し椎茸 大根 甘夏みかん	精白米・麦 砂糖 ゼリーの素	745kcal 30.6g	
22 (火)	ナン・牛乳 ドライカレー ポテトサラダ 発酵乳	豚肉・鶏肉 大豆 ポークハム	牛乳・脱脂粉乳 脱脂粉乳 チーズ 発酵乳	人参 ピーマン 人参	玉葱 ホーロー・きゅうり・枝豆 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	919kcal 36.0g	
ふるさと給食の日 28 (月)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 三島じゃがとっと じゃが芋のそぼろ煮 かきたまみそ汁 ニューサマーオレンジ	鰹・かます 豚肉 鶏卵・豆腐・みそ	牛乳 のり 小松菜 人参 小松菜	小松菜 人参 小松菜	玉葱・干し椎茸 古根・枝豆 大根・えのき ニューサマーオレンジ	精白米・麦 砂糖 ごま じゃが芋・でん粉・砂糖 植物油 じゃが芋・でん粉・砂糖 植物油	750kcal 27.3g
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉のソース炒め おひたし みそ汁 ミニトマト	豚肉 みそ	牛乳 人参 小松菜	トマト 小松菜 葉葱 ミニトマト	キャバツ・玉葱・にんにく キャバツ・ホーロー 玉葱	精白米・麦 砂糖 植物油 じゃが芋	709kcal 31.9g
30 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ 金時の煮豆 具だくさん汁 ブルーヨーグルト	いわしはんぺん・鶏卵 金時豆	牛乳 ヨーグルト	人参・葉葱 大根・しめじ ブルー	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 じゃが芋	879kcal 30.0g	
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のしモンじょうゆ和え ごま和え みそ汁 冷凍みかん	さわか みそ・油揚げ	牛乳 わかめ 人参・葉葱	小松菜 人参・葉葱 みかん	玉葱・古根・レモン果汁 キャバツ 玉葱	精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 ごま じゃが芋	812kcal 31.8g

お知らせ

※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。

※17日(木)・18日(金) 1年生・2年生は給食がありません。

23日(水)・24日(木)・25日(金)は全校給食がありません。

※ 5月が旬の食材(静岡県) ※

小松菜・チンゲンサイ・葉しょうが・よもぎ
夏みかん・キンカン・カツオ・お茶・そら豆
たまねぎ・じゃがいも・アスパラガス

※ おいしいお茶を味わおう ※

5月は新茶の時期となります。
静岡県では、小中学生が静岡茶を愛飲し、文化の継承と健康を維持できる
ようにと、2016年12月27日から静岡茶愛飲促進条例を施行しました。
給食では、三島市の生産者である杉本さんよりお茶を仕入れ、15日に「ちくわ
のお茶揚げ」を提供する予定です。食べて静岡茶を味わってもらえたらと思います。
ご家庭でも、お茶を使用した料理や、
食卓に静岡茶を出して愛飲していただけたらと思います。

みしま茶



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

給食は栄養のバランスを考えて作られています。
そのため、もりもり食べて、運動も勉強も、頑
張ることができる体となるようにしましょう。



体づくりは
バランスのよい
食事から!



平成 30 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)
こどもの日 祝い献立 1 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳 さかな型オムレツ アスパラソテー みそ汁 柏餅	鶏卵 ベーコン みそ 小豆	牛乳・わかめ アスパラガス 葉葱	精白米・麦・砂糖 砂糖・でん粉・水飴 じゃが芋 上新粉・砂糖・水飴	766kcal 23.8g
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 福神漬け アーモンドフィッシュ	豚肉 小魚	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 人参 人参	精白米・麦 じゃが芋 カレールウ こんにゃく・砂糖 砂糖 アーモンドごま	772kcal 27.2g
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳 かつおふりかけ あじフライ 蒸しキャベツ みそ汁 カラマンダリンオレンジ	かつお節・いわし節 あじ・鶏卵 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 人参 小松菜	精白米・麦 砂糖・水飴 パン粉・小麦粉・砂糖 キャベツ カラマンダリンオレンジ	761kcal 32.8g
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 野菜ソテー みそ汁 りんごゼリー	鶏肉・豚肉 豆腐・みそ	牛乳 ほうれん草・人参 葉葱	精白米・麦 砂糖 ラード バター 砂糖 りんご	725kcal 27.1g
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鮭の塩焼き 筍の土佐煮 みそ汁 イチゴミルクデザート	鮭 さつま揚げ・かつお節 みそ	牛乳 わかめ 葉葱	精白米・麦 砂糖 じゃが芋 砂糖・水飴 いちご果汁	674kcal 32.5g
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳 【ピピンパ】 肉の炒め物 炒り卵 ナムル わかめスープ	豚肉・みそ 鶏卵 かまぼこ	牛乳 わかめ ほうれん草・人参 にら	精白米・麦 ぜんまい・にんにく 砂糖 砂糖 キャベツ もやし・玉葱	751kcal 31.7g
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳 わかめぼっかけ しらす入りしゅうまい ビーンズサラダ 中華コーンスープ ジュースフルーツ	かつお節・いわし節 鱈・しらす・大豆 大豆 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ 人参 人参 葉葱	精白米・麦 砂糖 小麦粉・砂糖 砂糖 でん粉	703kcal 27.6g
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の塩唐揚げ 小松菜の煮浸し みそ汁 ニューサマーオレンジ	鶏肉 豆腐・みそ	牛乳 わかめ 小松菜・人参 葉葱	精白米・麦 でん粉・塩麴 砂糖 キャベツ・玉葱 ニューサマーオレンジ	745kcal 26.9g
15 (火)	うどん・牛乳 きつねうどん汁 (きつね) 竹輪のお茶揚げ ゆかりあえ	かまぼこ 油揚げ 竹輪・鶏卵	牛乳 三島茶 抹茶 ゆかり	小麦粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	814kcal 34.0g
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のカレーチーズ焼き ほうれん草のサラダ ミネストローネスープ お茶プリン	鮭 ベーコン・白花豆	牛乳 チーズ ほうれん草 トウモロコシ・人参・パプリカ 抹茶	精白米・麦 カレー粉 砂糖 マカロニ 砂糖・水飴	759kcal 32.4g

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 熱や力のもとになる	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)
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ごま塩 肉じゃが みそ汁 お好み豆 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・グリーンピース キャベツ	800kcal 28.3g
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ 春雨サラダ 肉団子のスープ ミニトマト	豚肉	牛乳 にら 生産者小林さんの おいしいミニトマトです	人参 小松菜・人参 ミニトマト	キャベツ・玉葱 古根 キャベツ・きゅうり 玉葱・大根・えのき	788kcal 26.2g
22 (火)	ナン・牛乳 ドライカレー ポテトサラダ 発酵乳	豚肉・鶏肉 大豆 ポークハム	牛乳・脱脂粉乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 ピーマン 人参	玉葱 和-胡-ろ-きゅうり・枝豆	919kcal 36.0g
23 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ 金時の煮豆 具だくさん汁 ブルーヨーグルト	いわしはんぺん・鶏卵 金時豆	牛乳 ヨーグルト	人参・葉葱 大根・しめじ ブルー	玉葱	874kcal 29.8g
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のレモンじょうゆ和え ごま和え みそ汁 冷凍みかん	さわら	牛乳 わかめ	人参・葉葱	玉葱・古根・レモン果汁 キャベツ 玉葱 みかん	798kcal 31.1g
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 みそ汁 夏みかんゼリー	鶏肉・鶏卵 かまぼこ 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉葱・筍 グリビ-ス・干し椎茸 大根 甘夏みかん	749kcal 30.9g
ふるさと給食の日 28 (月)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 三島じゃがとっと じゃが芋のそぼろ煮 かきたまみそ汁 ニューサマーオレンジ	鱈・かます 豚肉 鶏卵・豆腐・みそ	牛乳 のり	小松菜 人参 小松菜	玉葱・干し椎茸 古根・枝豆 大根・えのき ニューサマーオレンジ	750kcal 27.3g
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉のソース炒め おひたし みそ汁 ミニトマト	豚肉	牛乳 トマト	小松菜 葉葱 ミニトマト	キャベツ・玉葱・にんにく キャベツ・ホ-ル-ろ- 玉葱	709kcal 31.9g

お知らせ

※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。

※21日(月)・30日(水)・31日(木)は給食がありません。

※5月が旬の食材(静岡県)※

小松菜・チンゲンサイ・葉しょうが・よもぎ
夏みかん・キンカン・カツオ・お茶・そら豆
たまねぎ・じゃがいも・アスパラガス

※おいしいお茶を味わおう※

5月は新茶の時期となります。
静岡県では、小中学生が静岡茶を愛飲し、文化の継承と健康を維持できる
ようにと、2016年12月27日から静岡茶愛飲促進条例を施行しました。
給食では、三島市の生産者である杉本さんよりお茶を仕入れ、15日に「ちくわの
お茶揚げ」を提供する予定です。食べて静岡茶を味わってもらえたらと思います。
ご家庭でも、お茶を使用した料理や、
食卓に静岡茶を出して愛飲していただけたらと思います。

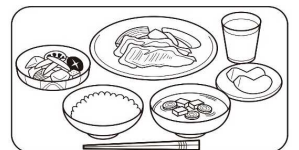
みしま茶
MISHIMA TEA



きれいに手を洗おう!!



給食は栄養のバランスを考えて作られています。
そのため、もりもり食べて、運動も勉強も、頑
張ることができる体となるようにしましょう。



体づくりは
バランスのいい
食事から!