

平成 30 年度 7 月中学校給食予定献立表

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)		
物語給食 2 (月)	*ものがたり給食* 「タスキメシ」より、料理研究部都が、陸上部の兄弟へ作った豚汁を再現します♪ ご飯(麦)・牛乳 大豆のふりかけ がんもの煮付け ごま和え 料理研究部の都が作った豚汁	牛乳 大豆・かつお節 豆腐 豆腐・豚肉・みそ	ちりめんじゃこ ひじき 人参 人参 小松菜・人参 人参・葉葱	精白米・麦 砂糖 砂糖 砂糖 人参 大根・ごぼう	植物油 植物油 ごま	766kcal 28.8g	
物語給食 3 (火)	*ものがたり給食* 「窓ぎわのトットちゃん」より、海のもの、山のものを使用した給食を提供します。海のものとの山のものを探してみよう♪ ご飯(麦)・牛乳 さばの竜田揚げ おろしソース ひじきの炒め煮 みそ汁 冷凍みかん	牛乳 さば さつま揚げ・枝豆 大豆・油揚げ みそ わかめ	人参 人参 人参 小松菜 冬瓜 みかん	精白米・麦 小麦粉・でん粉 砂糖 砂糖 砂糖 人参 干し椎茸 冬瓜 みかん	植物油 植物油 ごま 植物油	809kcal 32.0g	
物語給食 4 (水)	*ものがたり給食* 「あしながおじさん」より、クラスメイトと「プールいっぱい」のレモンゼリーに飛び込んだらどうなる?と議論になったレモンゼリーです♪ ご飯(麦)・牛乳 揚げなすの肉みそ炒め チャプチェ レタスと卵のスープ みんなで議論したレモンゼリー	牛乳 鶏肉・みそ 豚肉 鶏卵・ベーコン	人参 人参・ピーマン 人参	精白米・麦 砂糖・でん粉 春雨・砂糖 人参 レモン果汁	植物油 ごま・ごま油	819kcal 27.7g	
物語給食 5 (木)	*ものがたり給食* 「妖怪アパートの幽雅な日常」より、料理上手な妖怪、るり子さんが作ったみそ汁を再現します♪ ご飯(麦)・牛乳 元気丼 るり子さんのみそ汁 西瓜	豚肉 みそ・油揚げ	小松菜・人参 葉葱	玉葱・ごぼう・ホールコ 大根・キャベツ 西瓜	精白米・麦 砂糖 植物油 平井のすいか♪ (函南すいか)	805kcal 31.2g	
七夕献立・物語給食 6 (金)	*ものがたり給食* 「陰陽屋の恋のろい」より、主人公の父が作った野菜炒めを再現します♪ 『恋』ということで、七夕の織姫と彦星が会えると良いですね♪ わかめご飯(麦)・牛乳 星のコロッケ 五郎が作った野菜炒め そうめん汁 手作り七夕ゼリー	牛乳・わかめ 鶏肉・豚肉 ポークウィンナー 豆腐・鶏肉・かまぼこ	小松菜・人参 葉葱・人参・初 南瓜	玉葱 キャベツ・ホールコーン 玉葱・えのき みかん・ナタデココ アセロラ・りんご	精白米・麦 じゃが芋・パン粉 小麦粉・水飴・でん粉 そうめん・でん粉 砂糖 砂糖・水飴・でん粉	ラード 植物油 バター	837kcal 22.8g
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さんまのかぼすレモン煮 五目さんびら みそ汁 りんごヨーグルト	さんま さつま揚げ 豆腐・みそ・油揚げ ヨーグルト	人参 南瓜	かぼす果汁・レモン果汁 ごぼう・さやいんげん 唐辛子 チンゲンサイ りんご	精白米・麦 でん粉・砂糖 こんにやく・砂糖 ごま・ごま油 砂糖 クリーム	818kcal 28.9g	
10 (火)	ソフト麺・牛乳 カレーソース 大豆ナゲット きのこのソテー	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 古根・にんにく にんにく エリンギ	小麦粉 じゃが芋 カレールー 小麦粉・でん粉・砂糖 バター・植物油	805kcal 31.8g	
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ホキの子リソースかけ (ホキ) (チリソース) ウィンナーと野菜のソテー 肉団子のスープ プリン	牛乳 ホキ ポークウィンナー 鶏肉 脱脂粉乳	小松菜・人参 人参	玉葱・古根・にんにく ホールコーン 玉葱・キャベツ 大根・えのき	精白米・麦 でん粉 砂糖 植物油 植物油 植物油 砂糖・水飴・でん粉 植物油	818kcal 32.3g	
沖縄料理献立 12 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の塩唐揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ 沖縄パインゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐・鶏卵 豚肉・かつお節 鶏肉 もずく	人参 ゴーヤ 人参	古根・にんにく もやし チンゲンサイ・干し椎茸 パインアップル	精白米・麦 でん粉・米麴 植物油 植物油 砂糖	825kcal 32.4g 沖縄料理を味わい、 暑さを乗り切ろう!!	

各学校で実施している読書旬間や読書週間にちなんで、給食では、「物語給食」を実施します。

本の中に登場する料理を給食で再現します。
図書室や市の図書館で見つけて、ぜひ読んでみてください。



夏野菜を食べよう!!



暑い日が続きます。

気温が高く無い日でも、熱中症になりやすい季節です。

水分補給をしっかりとしましょう。

夏野菜は水分をたっぷり含んでいる野菜です。野菜からも水分補給をするようにしましょう。



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			
三島馬鈴薯を味わう日 13(金)	ご飯(麦)・牛乳 ごま塩 厚焼き玉子 肉じゃが		牛乳			精白米・麦	ごま	726kcal 28.8g
	みぞ汁	鶏卵 豚肉		人参 小松菜	玉葱・枝豆 えのき	砂糖・でん粉 しらたき・砂糖 みしまばれいしょ	植物油	
17(火)	パン(バーガー・パツとロールパツ)・牛乳	セルフチーズバーガーを作って食べよう♪	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		820kcal 37.6g
	スライスチーズ 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー パンキンシチュー	鶏肉・豚肉 ポークハム 豚肉	チーズ	トマト ほうれん草 南瓜・人参・パセリ	玉葱・古根・にんにく キャベツ・ホールコーン 玉葱	砂糖	植物油 バター	
18(水)	ご飯(麦)・牛乳 焼き肉丼		牛乳			精白米・麦	ごま	798kcal 36.0g
	豆腐とチンゲンサイのスープ アーモンドフィッシュ	豚肉		ピーマン 人参 人参	玉葱・キャベツ・りんご にんにく・古根・唐辛子 チンゲンサイ	でん粉 砂糖 でん粉 砂糖	植物油 7-モード・ごま	
ふるさと給食の日 19(木)	ご飯(麦)・牛乳 甘藷三島コロッケ		牛乳			精白米・麦	ごま	788kcal 22.6g
	切り昆布のピリ辛煮 貝だくさん汁 冷凍りんご	豆乳		人参 人参・葉葱	古根・にんにく 唐辛子 大根・ごぼう りんご	さつま芋・パン粉 でん粉・砂糖	植物油 ごま・ごま油 じゃが芋 砂糖	
20(金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 みぞ汁 ブルーベリーゼリー		牛乳			精白米・麦	ごま	832kcal 29.5g
		豚肉	脱脂粉乳 チーズ	南瓜・人参 葉葱	玉葱・古根・枝豆 なめこ ブルーベリー	小麦粉・でん粉・砂糖 砂糖・でん粉	植物油 植物油	
23(月)	ご飯・牛乳 夏野菜カレー		牛乳			精白米・麦	ごま	884kcal 28.9g
	福神漬け 枝豆 シューアイス	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	南瓜・トマト 人参・ピーマン	玉葱・なす 古根・にんにく 福神漬け 枝豆	カレールー じゃが芋	植物油	

※今月は15回の予定です。 ※食材の仕入れ状況等により内容が変更する場合があります。

* 親子でつくる学校給食メニューコンクール *

主催：静岡県教育委員会 協賛：公益社団法人はごろも教育研究奨励会、静岡ガス(株)

趣旨：栄養バランスの整った学校給食献立を親子で考え、コンクールを行うことにより、興味関心を高めるとともに、学校給食献立の一層の充実を図る。

内容：学校給食の献立に取り入れたいおすすめメニューを募集。

- ・実際の給食で使用できそうな献立とする。
- ・米飯給食に合う主菜又は副菜を1品考案する。
- ・県内の地場産物を1種類以上取り入れた郷土色豊かな献立とする。

審査方法：1次審査：書類審査（応募は各学校で行います。応募用紙をご提出ください。）

2次審査：8月17日(金)静岡ガスエネリアショールーム静岡(調理実技)



夏休み前、夏休み中の挑戦！！

学校給食メニューコンクールについて、詳しい内容や、応募用紙が欲しいというご家庭がありましたら、各学校または調理場までお問い合わせください。※応募用紙は、各学校へ7月12日(木)までの提出となります。

ホームページでも、昨年度の様子をご覧いただけます。
「親子でつくる学校給食メニューコンクール」で検索。



三島市立北学校給食共同調理場
担当：大塚 TEL・FAX:055-986-1112

* 三島馬鈴薯 *

13日は、JA三島函南さんよりプレゼントしていただく「三島馬鈴薯」を使用した給食です。

〔畑から掘り上げる→天日干し→1～2週間冷暗所で完全風乾〕

このおかげで、日持ちが良くホクホクしたメーカーになり、市場でも人気です。

低温で保存すると甘みが増すので購入したら、ご家庭でも冷暗所に置くと良いでしょう。

三島馬鈴薯は、地理的(GI)保護制度に登録されました。

地理的(GI)保護制度：地域特有の風土や長年培われた特別な生産方法に基づいた独自の品質(特性)を持ち、社会的に定評のある製品の名称を指します。

これらの製品の名称(地理的表示)を知的財産として保護する制度が「地理的表示保護制度」で、2015年に運用が始まりました。登録された製品は、名称とGIマークをセットで表示することで、類似品との違いをPRすることができます。