



平成 31年度 4月中学校給食予定献立表



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)
8月	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		841kcal 29.7g
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳	人参	
	福神漬		チーズ	玉葱・グリーンピース	
	ツナのドレッシングあえ	まぐろ油漬		古根・にんにく	
	ブルーベリーゼリー			福神漬	
9月	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		762kcal 28.0g
	ハンバーグ	鶏肉・豚肉		玉葱・古根・にんにく	
	トマトソース			トマトピューレ	
	ベーコン磯辺ポテト	ベーコン	あおのり		
	野菜スープ	鶏肉	人参・パセリ	キャベツ・大根	
入学・進級お祝い献立 10月	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		822kcal 30.2g
	のりふりかけ		のり	入学・進級おめでとう	
	ヒレカツソース	豚肉・鶏卵			
	キャベツの和え物			人参	
	みそ汁	みそ	人参・葉葱	キャベツ	
11月	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		771kcal 29.0g
	大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	人参	
	ししゃもフライ	かつお削り節	かつおししゃも	今のうちから、骨密度を高めましょう。 あなたは将来どっちの骨になるかな？ 丈夫な骨 or 折れやすいもろい骨	
	切干大根と豚肉の炒め物	豚肉・さつま揚げ	昆布	人参	
	豆腐とかぶのみそ汁	豆腐・みそ油揚げ		チンゲンサイ	
12月	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		826kcal 26.8g
	春巻き	豚肉		人参	
	中華サラダ	ポークハム		玉葱・もやし・キャベツ	
	八宝菜	豚肉・いか		古根	
	発酵乳		発酵乳	キャベツ・きゅうり	
15月	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		732kcal 26.2g
	がんもの煮付け	豆腐	ひじき	人参	
	ごま和え			人参・小松菜	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	
	清見オレンジ			大根・ごぼう	
16月	レーズン入りロールパン		脱脂粉乳		832kcal 26.9g
	揚げパン		脱脂粉乳	レーズン	
	牛乳		牛乳		
	じゃが芋とウィンナーのトマト煮	ポークウィンナー	トマト缶・人参	玉葱・にんにく	
	りんごサラダ	ポークハム	トマト	グリーンピース	
17月	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		776kcal 32.3g
	さばの竜田揚げ	さば		古根	
	おろしソース			大根	
	ゆかり和え			キャベツ・きゅうり	
	葡萄のみそ汁	豆腐・みそ油揚げ	わかめ	大根	

給食がはじまります！



※1年間よろしくお願ひいたします※

給食は、北中学校の敷地内にある、北共同調理場で調理をして配送しています。調理は委託業者が行っています。

献立は、北中学校の栄養教諭が立てています。

子どもたちの心と体の成長、健康維持、生活習慣病予防など様々なことを守ることができるよう、がんばっていきます。

ご家庭でも食に関して、話題にさせていただけたらと思います。

苦手なものが出て、挑戦する気持ちでひとつくちは食べてみましょう。



保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 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)
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	843kcal 27.8g
	マーボー豆腐	豆腐・鶏肉 豚肉・みそ		人参 葉葱 人参	砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖	
	じゃが芋の中華サラダ			玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく キャベツ・きゅうり	植物油 植物油 ごま油	
	オレンジゼリー			オレンジ果汁・みかん果汁	砂糖・粉飴	
ふるさと給食の日 19 (金)	ご飯(麦)・牛乳	豚肉	牛乳		精白米・麦	717kcal 21.8g
	三島コロッケ			玉葱	三島馬鈴薯 パン粉・でん粉	
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉		人参・ピーマン 人参・葉葱	植物油 小麦粉・砂糖	
	具だくさん汁 ミニトマト	鶏肉		人参・葉葱 ミニトマト	中華麺 じゃが芋 植物油	
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	牛乳		精白米・麦	830kcal 28.5g
	ソーセージのごまパン粉揚げ			玉葱	パン粉・小麦粉 砂糖	
	野菜ソテー	ポークハム		人参・ピーマン 人参・パセリ	植物油 植物油	
	卵スープ ネーブルオレンジ	鶏卵・豆腐		玉葱 ネーブルオレンジ	植物油 でん粉 植物油	
23 (火)	ソフト麺・牛乳	豚肉	牛乳		小麦粉	963kcal 34.5g
	ミートソース		脱脂粉乳 チーズ	トマト缶 人参・パセリ	小麦粉 植物油	
	大豆ナゲット	大豆		玉葱 古根・にんにく にんにく	バター 砂糖・でん粉	
	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	植物油 じゃが芋 植物油	
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳	豚肉・牛肉・みそ	牛乳		精白米・麦	782kcal 31.6g
	ピピンバ(肉の炒め物)			人参 ほうれん草	砂糖 ごま油	
	ピピンバ(ナムル)			玉葱・にんにく キャベツ	ごま油 ごま油	
	ピピンバ(炒り卵) わかめスープ	鶏卵 かまぼこ	わかめ	玉葱・筍・もやし	砂糖 植物油	
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	703kcal 25.3g
	ごま塩				ごま 植物油	
	肉じゃが	豚肉		人参 玉葱・グリーンピース	じゃが芋 しらたき・砂糖	
	金時の煮豆	金時豆		小松菜 かぶ	砂糖 砂糖	
	かぶのみそ汁	豆腐・みそ 油揚げ				
スティックチーズ		チーズ				
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	701kcal 28.9g
	鮭の磯辺揚げ	鮭・鶏卵	あおのり		小麦粉 植物油	
	おひたし じゃが芋のみそ汁	みそ		小松菜 葉葱 玉葱	キャベツ・ホールコーン じゃが芋	

※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。

給食に毎日出る
「牛乳」
残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考え
て献立が立てられています。特
に不足しがちなカルシウムは骨
や歯の成長に大切な栄養素です。
このカルシウムをたくさん含ん
でいるのが「牛乳」。1日に必
要なカルシウムの量をとるため
には、給食の牛乳をしっかり飲
むことが大切です。

配ぜん 正しい置き方をしていますか?

主菜 副菜 主食 汁物 牛乳

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。

あなたは 毎朝

朝から元気さん

朝は早めに起きる
朝ごはんはしっかり
食べる
トイレですっきり!

朝からへろ子さん

寝坊ばかり
朝ごはんぬき
便秘・夜食を食べる
夜遅くまで起きている

V S

新しいクラス、新しいお友達...不安や期待が入り交った4月ではないでしょうか?
いつもと違う環境で、体調も崩しやすい季節です。朝ごはんを忘れずに食べ、1日元気に
過ごすことができるようにしましょう。10連休中も、規則正しい生活を心がけ、朝ごはんを
忘れずにとり、5月も元気に学校生活を送ることができるように、体調管理に気をつけましょう。