



令和3年度 12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)	
12月1日(水)～12月7日(火)は 物語献立です。本に登場する料理を食べてみましょう!						
1日(水)	ご飯(麦)・牛乳 自炊男子 タカンが後輩に作った親子丼 みそ汁 果物	鶏卵・鶏肉 かまぼこ みそ・油揚げ 茎わかめ	牛乳 人参 葉葱	玉葱・筍・しめじ グリルピーズ・干し椎茸 玉葱 みかん	精白米・麦 砂糖 さつま芋	792kcal 32.4g
2日(木)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のカレーチーズ焼き おひたし 妖怪アパートの幽雅な日常 るり子さんのみそ汁 りんご	鯖 かつおぶし 豆腐・鶏卵	牛乳 チーズ ほうれん草 人参 葉葱	玉葱 白菜 玉葱・えのき茸 りんご	精白米・麦	718kcal 33.2g
3日(金)	ご飯(麦)・牛乳 マーボー豆腐 ポテトサラダ 西の魔女が死んだ キレイな色のゼリー	豆腐・豚肉・大豆 みそ・レバー 大豆	牛乳 人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 にんにく・古根 きゅうり レモン果汁 さくらんぼ果汁	精白米・麦 でん粉 砂糖 じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油 砂糖・ゼリー	877kcal 34.1g
6日(月)	ご飯(麦)・牛乳 コンビニたそがれ堂 たそがれ堂の熱々おでん(みそダレ) 卵のしょうゆ煮 ごぼうサラダ のりふりかけ	さつま揚げ がんもどき・竹輪 みそ 鶏卵 まぐろ油漬	牛乳 昆布 人参	大根 ごぼう・きゅうり	精白米・麦 里芋・こんにゃく 砂糖 山芋(がんもどき) 砂糖・でん粉 砂糖 砂糖 マヨネーズ ごま ごま	783kcal 26.9g
7日(火)	うどん・牛乳 うどん汁 ひじきのかき揚げ ごま和え りんごかもしれない りんご	かまぼこ・油揚げ ひじき	牛乳 人参・葉葱 ほうれん草・人参	玉葱・しめじ 干し椎茸 玉葱 キャベツ りんご	うどん でん粉・砂糖 さつま芋・小麦粉 砂糖 ごま	764kcal 27.4g
8日(水)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの西京焼き かぼちゃのサラダ 豆腐とワケサイのスープ	さわら・みそ ハム・豆乳 豆腐・鶏肉	牛乳 かぼちゃ	きゅうり ワケサイ・人参 玉葱	精白米・麦 砂糖 砂糖 マヨネーズ アーモンド 植物油	753kcal 31.3g
タイニーシュシュ献立 三島市の生産者グループ「JA三島函南」箱根西麓のうみんずより「タイニーシュシュ」というミニ白菜をプレゼントしていただきました。感謝していただきます。						
9日(木)	ご飯(麦)・牛乳 ポークカレー チキンカツ タイニーシュシュのサラダ	豚肉 鶏肉・鶏卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉葱・グリーンピース にんにく・古根 タイニーシュシュ・きゅうり りんご	精白米・麦 じゃが芋 カレールウ パン粉・小麦粉 砂糖 植物油	895kcal 28.8g
10日(金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの竜田揚げ わかめとツナのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ししゃも まぐろ油漬 みそ・油揚げ ヨーグルト	牛乳 わかめ 人参 葉葱	古根 キャベツ・きゅうり ホールコーン 玉葱	精白米・麦 でん粉 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	733kcal 26.1g

12月13日(月)～12月17日(金)は 学校給食週間です。給食や食事について考える一週間にしましょう。

「日本で初めての給食」献立 明治22年、お昼を食べられない子供たちにふるまわれた日本で初めての給食はおにぎり、焼き魚、漬物でした。当時の子供たちは大喜びで食べたそうです。						
13日(月)	ご飯(麦)・牛乳 鮭の塩こうじ焼き 生揚げの五目煮 すいとん汁	鮭 生揚げ・豚肉・みそ 鶏肉	牛乳 人参 さやいんげん 人参・葉葱	干し椎茸 古根 大根・白菜・ごぼう	精白米・麦 砂糖・でん粉 植物油 里芋・小麦粉	774kcal 40.6g

【お知らせ】 ※気候その他の事情で給食が変更になる場合があります。

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	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)
14日(火)	外国料理を楽しもう! ～アメリカ編～ セルフホットドッグ (ドッグパン) (フランクフルト) (ゴマソース) 玄米入り丸パン・牛乳 キャベツとレタスのサラダ クラムチャウダー	外国の食文化に触れてみましょう。今回はアメリカです。 	脱脂粉乳 トマトピューレ	小麦粉・砂糖 砂糖 小麦粉・玄米・砂糖 砂糖 じゃが芋・小麦粉	827kcal 32.5g
15日(水)	三島のめぐみ献立 ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ 青菜のじゃこサラダ 具だくさん三島汁 果物	今日は三島市の食材をふんだんに使った献立です。★印が三島市産食材です。味わっていただきます。 	★牛乳 ちりめんじゃこ	★精白米・麦 ★じゃがいも・パン粉 小麦粉・てん粉 砂糖 砂糖 ★大根・★レタス・★しめじ ★里芋	721kcal 24.0g
16日(木)	静岡県のめぐみ献立 ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ 豚キムチ みそ汁	静岡県の特産品「黒はんぺん」のフライと静岡県や三島市の食材をたくさん取り入れました。☆は静岡県産、★は三島市産です。 	★牛乳	★精白米・麦 パン粉・☆小麦粉 でん粉・砂糖 砂糖 ごま油	806kcal 32.2g
17日(金)	全国の料理を楽しもう ～東北編～ ご飯(麦)・牛乳 フカの味噌ソース和え 海草サラダ せんべい汁	宮城県気仙沼はフカの水揚げ日本一!そんなフカを使った味噌ソース和えと、青森県の郷土料理「せんべい汁」が登場します。 	牛乳	精白米・麦 じゃが芋 でん粉・砂糖 砂糖 南部せんべい	779kcal 30.3g
20日(月)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼の具 焼きぎょうざ お好み豆	いか・豚肉 かまぼこ 豚肉 白いんげん豆 きな粉 	牛乳 小松菜・人参 ニラ	精白米・麦 でん粉 小麦粉 でん粉・砂糖 でん粉・砂糖	819kcal 31.8g
21日(火)	冬至の献立 ご飯(麦)・牛乳 南瓜の卵焼き (ゴマソース) ゆずびたし みそ汁 かつおぶりかけ	冬至の日には、冬まで保存のきくかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、その冬風邪を引かないと言われていました。今年はかぼちゃの卵焼きとゆずを使ったおひたしの献立です。 	牛乳 チーズ	精白米・麦 砂糖 砂糖 水飴・砂糖	757kcal 28.9g
22日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ミートローフ (ソース) 粉ふき芋 野菜のスープ クリスマスカップデザート	豚肉・豆腐 大豆・鶏卵 あおりの 豆乳	人参 トマトピューレ	精白米・麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 砂糖	836kcal 32.2g
23日(木)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトグラタン グレイズサラダ ミネストローネスープ	鶏肉・ベーコン 白花豆 ポークハム 大豆	牛乳 牛乳・チーズ 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ 人参・トマト パセリ・バジル	精白米・麦 じゃが芋・小麦粉 パン粉 玄米・砂糖 砂糖 玉葱・セロリー・にんにく	776kcal 28.7g

【お知らせ】 ※気候その他の事情で給食が変更になる場合があります。

- ◆今月の給食回数は17回の予定です。
- ◆欠食のお知らせ。
<北中> 3(金) 特支は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している葉葱・ほうれん草は小沢地区の山田貴臣さん、しめじは三島市川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、キャベツは山田地区の杉山久雄さん、大根・白菜は坂地区の後藤恭一さん、里芋は杉本大輔さん、さつま芋は沢地区の下里明美さんの畑で栽培されたものです。味わっていただきます。

