



令和4年度12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		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) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		732kcal 25.0g
	海老いもコロッケ	鶏肉			玉葱	海老いも・パン粉	植物油	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参		じゃがいも・砂糖		
	白菜スープ	ベーコン		人参・パセリ	白菜・玉葱	小麦粉・でん粉		
	さけふりかけ	鮭	昆布・のり	抹茶		砂糖	ごま・ごま油	
	ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳 生クリーム			砂糖・でん粉	植物油	
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		736kcal 32.1g
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				砂糖		
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱	じゃがいも・しらたき		
	みそ豆乳汁	豆腐・みそ・豆乳		人参・葉葱	大根・白菜	砂糖		
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		742kcal 30.2g
	【二色丼】ツナそぼろ 炒り卵	まぐろ油漬・油揚げ 鶏卵		人参	玉葱・筍・干し椎茸	砂糖	植物油	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにやく でん粉		
	ミニトマト			ミニトマト				
6 (火)	うどん・牛乳		牛乳			うどん		740kcal 31.7g
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ		人参・葉葱	玉葱・しめじ 干し椎茸	砂糖		
	かき揚げ	いか・えび	ひじき	人参・春菊	玉葱・ごぼう	小麦粉	植物油	
	ごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま	
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		712kcal 22.5g
	手作り春巻き	豚肉		人参・にら	もやし・筍・椎茸 古根	春巻きの皮	植物油	
	わかめとツナのサラダ	まぐろの油漬	わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	春雨・でん粉・小麦粉	ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐		人参	クリームコーン ホールコーン・えのき茸	砂糖	ごま・ごま油	
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		756kcal 31.8g
	さばの煮付け	さば			古根	砂糖		
	ビーンズサラダ	大豆			きゅうり・キャベツ□ ホールコーン・枝豆	砂糖	ごま・ごま油	
	具だくさん汁	みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根	さつまいも		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		778kcal 34.7g
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ		人参	玉葱・筍・しめじ グリーンピース・干し椎茸	砂糖		
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	人参・葉葱	大根			
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	

12月12日(月)～16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。

12 (月)	日本で初めての給食	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。						838kcal 42.2g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	鮭の塩焼き	鮭						
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参	干し椎茸 古根	砂糖・でん粉	植物油	
	呉汁	大豆・みそ 油揚げ		かぼちゃ 人参・葉葱	大根・ごぼう・しめじ			
果物				みかん				
13 (火)	世界を知ろう！ ワールド給食	外国の食文化に触れてみましょう。今回は韓国です。						763kcal 33.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	【ビビンバ】・肉の炒め物□ ・炒り卵 ・ナムル	豚肉・みそ 鶏卵			ぜんまい・筍・にんにく・古根	砂糖	ごま油・植物油	
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	パセリ	玉葱・えのき茸	砂糖	ごま・ごま油 植物油	

【お知らせ】*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

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)	
14 (水)	全国の料理を楽しもう ～東北・北陸編～	北海道から、脂をたくわえながら北陸地方まで南下してくる「ブリ」を主菜に、山形県の郷土料理「芋煮」を汁ものにした献立です。				836kcal 35.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	ぶりのみそチーズ焼き	ぶり・みそ	チーズ		砂糖	
	青菜のアーモンド和え		ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖 アーモンド ごま油	
	いも煮 ヨーグルト	豚肉・油揚げ		人参 ごぼう・根深葱・まいたけ	里いも・こんにゃく・砂糖 ヨーグルト	
15 (木)	静岡県のめぐみ献立	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。				827kcal 30.9g
	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		精白米・麦	
	静岡おでん (おでん粉)	☆黒はんぺん がんどき・竹輪 いわし・さば	昆布	人参 ★大根	★里いも・こんにゃく 砂糖	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵			砂糖	
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆・ポークハム		きゅうり	★さつまいも・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)	
16 (金)	三島のめぐみ献立	今日は三島市の食材をふんたんに使った献立です。★印が三島市産食材、☆が静岡県産食材です。味わっていただきましょう。				767kcal 22.2g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		★精白米・麦	
	三島野菜カレー	☆豚肉	チーズ 脱脂粉乳	★トマト・★人参 ★ブロッコリー	玉葱・★大根・にんにく 古根 カレールー	
	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	
	白菜サラダ			★人参	砂糖 植物油	
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		てん粉 植物油	
	切り干し大根の煮物	まぐろ油漬け・油揚げ		人参・いんげん	切り干し大根・干し椎茸 砂糖 植物油	
	ポテトスープ	ベーコン		ほうれん草・人参	玉葱 じゃがいも 植物油	
	ラムネ型チーズ		チーズ			
20 (火)	玄米入り丸パン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳		小麦粉・玄米・砂糖 ショートニング	
	【ホットドッグ】 ・ドッグパン		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ショートニング	
	・フランクフルト ・ごまソース	フランクフルト			砂糖 ごま	
	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり ホールコーン・レタス	砂糖 植物油	
	さつまいもシチュー	鶏肉・白花豆	牛乳	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム さつまいも・小麦粉 バター・植物油	
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆 レバー		人参・葉葱 トマトソース	筍・にんにく・古根 砂糖 ごま油 植物油	
	ポテトといんげん豆ののり塩	白いんげん豆	のり		じゃがいも・でん粉 アーモンド 植物油	
	果物				みかん	
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	いかの香味焼き	いか・みそ			根深葱・古根・にんにく	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・大豆		かぼちゃ 人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根 じゃがいも・砂糖・でん粉 植物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	葉葱	キャベツ・玉葱	
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	ミートローフ (ソース)	豚肉・豆腐 鶏卵・大豆		人参	玉葱 グリーンピース パン粉 植物油	
	粉ふきいも		あおのり		砂糖 じゃがいも バター	
	野菜のスープ			人参	玉葱・キャベツ	
	クリスマスケーキ	豆乳			砂糖・米粉 こんにゃく粉・でん粉 植物油 ココア	

【お知らせ】*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材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。

北中学校 : 5日(月)は、特支の給食がありません。
7日(水)は、給食がありません。

北上中学校 : 5日(月)は、特支の給食がありません。
7日(水)は、1年生・2年生・特支の給食がありません。

今月の学校給食で使用している葉葱は、三島市小沢地区の山田貴臣さん、キャベツは山田地区の杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、大根・白菜は坂地区の後藤恭一さん、さつまいもは沢地地区の下里明美さん、里いもは塚原地区の杉本大輔さんの畑で栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。

