



令和3年度 1 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)			
6日(木)	ご飯(麦)・牛乳 松風焼き ゆかりおかか和え みそ汁	鶏肉・豆腐・鶏卵 大豆・みそ・豆乳	牛乳 人参 玉葱・古根 人参・ゆかり ほうれん草	精白米・麦 パン粉・砂糖 植物油 ごま	724kcal 31.7g			
7日(金)	七草献立		年末年始の豪華な料理で疲れた胃を、七草で元気にしてあげましょう。今年も三島市の七草で七草粥を作ります。			724kcal 25.2g		
	わかめご飯(麦)・牛乳 厚焼き玉子 切干大根の煮物 七草粥風汁 ミニトマト	わかめ・牛乳 鶏卵 まぐろの油漬け 油揚げ 鶏肉	人参 さやいんげん 人参・せり・なす ごぎょう・ハコベラ ほとけのざ ミニトマト	精白米・麦 砂糖・てん粉 砂糖 里芋・精白米	724kcal 25.2g			
	揚げパン(砂糖)・牛乳 揚げパン(きな粉) 大根のポトフ シーフードサラダ	脱脂粉乳・牛乳 脱脂粉乳 豚肉・ウィンナー えび・いか	人参 人参・パプリカ	大根・玉葱・セロリー キャベツ・きゅうり			ショートニング 植物油 植物油 ショートニング 植物油 オリーブ油	
	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き おひたし みそ汁 果物	鯖 鰹節 みそ・油揚	牛乳 脱脂粉乳 茎わかめ	人参 ほうれん草・人参 葉葱			精白米・麦 砂糖 ごま・ごま油 さつま芋	758kcal 30.8g
	ご飯(麦)・牛乳 キャベツ入り平つくね 肉じゃが みそ汁 大豆のふりかけ	鶏肉・豚肉 エンドウ豆・鰹節 豚肉 豆腐・みそ 大豆・鰹節	牛乳 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 葉葱 人参			精白米・麦 てん粉 砂糖 じゃが芋・しらたき 砂糖 植物油 ごま	737kcal 28.7g
ご飯(麦)・牛乳 ぶりのフライ (トマトソース) 青菜のじゃこサラダ 白菜のクリームスープ	ぶり ちりめんじゃこ ベーコン・白花豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト・パプリカ ほうれん草 人参 人参	精白米・麦 小麦粉・パン粉 植物油 植物油 アーモンド ごま油 小麦粉 バター 植物油		838kcal 32.1g		
17日(月)	ご飯(麦)・牛乳 冬野菜カレー 福神漬 フレンチサラダ	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	人参 ブロッコリー しそ 人参	精白米・麦 里芋 カレーパウダー 砂糖 植物油	762kcal 25.1g			
18日(火)	中華麺・牛乳 みそラーメン 焼きギョウザ キャラメルポテト	豚肉・みそ 豚肉	牛乳 人参・パプリカ 葉葱 ニラ	玉葱・もやし・キャベツ 筍・ホールコーン にんにく・古根 キャベツ・玉葱	中華麺 植物油 ごま油 小麦粉・てん粉 砂糖 さつま芋・砂糖 バター アーモンド 植物油 クリーム	859kcal 32.7g		

作ってみよう！給食レシピ リクエストのあった料理を紹介します。今回は魚料理です。

～さわらの西京焼き(4人分)～

- さわら・・・60g×4切れ
塩こうじ・・・小さじ1.5
白味噌・・・大さじ1.5
みりん・・・大さじ1/2
砂糖・・・大さじ1と2/3
- ①調味料を混ぜ合わせ、鯖を1時間以上漬け込む。
②オーブンで190℃20分又は魚焼きグリルで焼く。
※味噌が焦げやすいので様子を見て焼いて下さい。

～鯖のカレーチーズ焼き(4人分)～

- さば・・・60g×4切れ
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々
酒・・・小さじ2
カレー粉・・・2g
粉チーズ・・・40g
- ①塩～カレー粉までの調味料を混ぜ合わせ、鯖を30分以上漬け込む。
②鯖をオーブンの鉄板に並べ、上から粉チーズをかける。
③オーブンで190℃20分焼く。

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)
19日(水)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ 青菜のアーモンド和え いか大根 のりの佃煮	鯖・鰯・タラ 鶏卵・大豆粉 いか のり	牛乳 ほうれん草・人参 キャベツ 大根	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 ごま アーモンド 砂糖 でん粉・砂糖 でん粉・砂糖 砂糖 砂糖・でんぷん 砂糖・でん粉・水飴	751kcal 29.5g
20日(木)	ふるさと給食の日献立 ご飯(麦)・牛乳 焼き肉 さつま芋と大豆のサラダ わかめスープ	静岡県産の豚肉と、三島市産のさつまいも「三島甘藷(みしまかんしょ)」を使った献立です。 豚肉・みそ 大豆 ベーコン	牛乳 ピーマン 人参 わかめ パセリ	精白米・麦 砂糖 植物油 ごま マヨネーズ (卵不使用) 植物油 ごま 玉葱・にんにく・古根 きゅうり 玉葱・菊・えのき茸	812kcal 31.5g
21日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のカレーあんかけ ごま和え かきたまみそ汁 果物	鯖 豆腐・鶏卵・みそ 果物	牛乳 ほうれん草・人参 人参・葉葱	精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 ごま 古根 キャベツ 玉葱 ぼんかん	740kcal 32.2g
24日(月)	ご飯(麦)・牛乳 鰯の生姜煮 ポテトサラダ みそ汁 ファイバーヨーグルト	鰯 生揚げ・みそ わかめ 脱脂粉乳 全粉乳・寒天	牛乳 人参 ほうれん草 もやし	精白米・麦 砂糖 じゃが芋 砂糖 練乳・砂糖 クリーム 古根 きゅうり 玉葱・菊・えのき茸	753kcal 28.6g
25日(火)	ご飯(麦)・牛乳 マーボー豆腐 じゃが芋の中華サラダ ラムネ型チーズ	豆腐・豚肉・大豆 レバー チーズ	牛乳 人参・葉葱 人参 きゅうり ホールコーン	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 ごま ごま油 じゃが芋・砂糖 ごま	836kcal 34.3g
26日(水)	ご飯(麦)・牛乳 静岡おでん 卵のしょうゆ煮 静岡おでん(だしこ) 隠元豆とじゃこの甘辛揚 のりふりかけ	鯖・鰯 がんもどき・竹輪 鶏卵 鰹節 白いんげん豆	牛乳 昆布 人参 あおのり ちりめんじゃこ のり	精白米・麦 里芋・こんにゃく 砂糖・でん粉・山芋 砂糖 ごま ごま でん粉・砂糖 ごま 砂糖	830kcal 33.6g
27日(木)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き (卵焼きソース) 煮びたし みそ汁	鶏卵・豚肉 ウィンナー 油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 人参 小松菜 葉葱	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 植物油 ごま 植物油 植物油 植物油	756kcal 29.6g
28日(金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら みそけんちん汁 果物	ししゃも あおのり 豚肉 わかめ 豆腐・みそ・鶏肉 白花豆	牛乳 ししゃも あおのり 人参 さやいんげん 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉 植物油 ごま ごま油 里芋・こんにゃく デコボン	734kcal 26.7g
31日(月)	受験生応援献立 ご飯(麦)・牛乳 たらのキャロット焼き 青菜のソテー かぶのクリームスープ	入試前日の緊張するときには、消化の良い食べ物が向いています。また、ストレスに勝つにはビタミンCが必要です。そんな食べ物を盛り込んだ献立にしてみました。明日、受験生の皆さんが力を発揮できますように！ たら ウィンナー 白花豆	牛乳 人参・パセリ パプリカ ほうれん草 パセリ	精白米・麦 パン粉 植物油 植物油 オリーブ油 バター 玉葱・ホールコーン 玉葱・エリンギ 玉葱・かぶ マッシュルーム	807kcal 32.5g

【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。

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、エリンギ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しょう。

