



令和3年度 3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)		
1日(火)	受験応援献立	公立高校の受験が近づきました。受験する人もしない人も、チキンカツを食べて、自分の目標に向かって、勝ち(カツ)を取りに(とりにく)行きましょう!				805kcal 33.4g	
	チキンカツバーガー	牛乳・脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング		
	バーガーパン			パン粉・小麦粉	植物油		
	チキンカツ	鶏肉		砂糖・でん粉			
	フライソース		人参	キャベツ			
	茹かキャベツ		人参・トマト	玉葱・セロリー・にんにく			
黒糖入りロールパン・牛乳	脱脂粉乳・牛乳		小麦粉・黒糖・砂糖	ショートニング			
ミネストローネスープ	大豆・ベーコン	人参・トマト	玉葱・セロリー・にんにく	じゃが芋	オリーブ油		
2日(水)	ひな祭り献立	3月3日は子どもの成長を祝うひな祭りです。生徒の皆さんの健やかな成長を願い、出世魚である「さわら」の献立にしました。				813kcal 33.4g	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		砂糖			
	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		ごま
	ずまし汁	豆腐・かまぼこ		ほうれん草	えのき草・筍		ごま油
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・生クリーム				ココア
ミニトマト	JA三島函南さんから無償提供していただいたミニトマトです。		ミニトマト				
4日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	揚げぎょうざの甘酢あん (甘酢あん)	豚肉	にら	キャベツ・玉葱・古根	小麦粉・米粉		
	生揚げの中華煮	生揚げ・豚肉	人参	人参	砂糖・でん粉		
	ワカメと春雨のスープ	鶏肉	わかめ	人参・葉葱	玉葱・キャベツ	春雨	
7日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	小いわしフライ (フライソース)	いわし		人参	さやいんげん		
	ひじきの炒め煮	ぎつたま揚げ・大豆	ひじき	人参	さやいんげん		
	みそ汁	みそ・油揚げ	くきわかめ	葉葱	玉葱		
8日(火)	中華麺・牛乳	牛乳		小麦粉			
	ちゃんぽん麺スープ	豚肉・えび・いか	人参・葉葱	玉葱・キャベツ・もやし	でん粉		
	中華炒め	豆腐・なると	小松菜	干し椎茸・にんにく・古根	植物油		
	ポテトとインゲン豆の り塩和え	インゲン豆	あおのり	筍・玉葱	アーモンド		
9日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	魚のからしマヨネーズ焼き	鮭		人参	玉葱		
	ポテトサラダ	大豆		人参	玉葱		
	豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐・鶏肉	チンゲンサイ	人参	玉葱		
10日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	ポテトの卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・ウィンナー	牛乳	人参	玉葱		
	切干大根の煮物	鶏肉		人参	玉葱		
	みそ汁	まぐろの油漬	わかめ	人参	さやいんげん		
	かつおぶりかけ	油揚げ		人参	さやいんげん		

【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	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	
11日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		736kcal 31.4g
	鯖の味噌煮	鯖・みそ			古根	砂糖		
	青菜のじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参	大根・ごぼう		じゃが芋 こんにゃく・でん粉	
	果物			葉葱・人参	りんご			
14日(月)	カレーご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 26.2g
	ホワイトカレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参	玉葱・マッシュルーム グリーンピース にんにく・古根	じゃが芋	植物油	
	フレンチサラダ	ハム		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・レタス ホールコーン	砂糖	植物油	
	果物				いちご			
15日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		757kcal 30.1g
	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	
	具だくさんみそ汁	みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根	砂糖	植物油	
	果物				清見オレンジ		里芋	
16日(水)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			もち米・精白米		857kcal 32.3g
	ごま塩					でん粉	ごま	
	サイコロポークステーキ オニオンソース	豚肉			にんにく		オリーブ油	
	グリーンサラダ			小松菜	玉葱・にんにく	砂糖・でん粉	植物油	
	野菜のスープ	鶏肉		チンゲンサイ	キャベツ・ホールコーン きゅうり	砂糖	ごま 植物油	
	お祝いケーキ	豆乳		人参・トマト	白菜・玉葱			
17日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		815kcal 30.2g
	ラザニア	牛肉・豚肉	牛乳・チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	人参・トマト パセリ	玉葱・マッシュルーム にんにく	ワンタンの皮	植物油	
	ほうれん草サラダ	まぐろ油漬		ほうれん草	キャベツ	砂糖	アーモンド 植物油	
	ポテトスープ	鶏肉		人参・パセリ	ホールコーン 玉葱		じゃが芋 植物油	

【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12回の予定です。

◆欠食のお知らせ

【北中学校】

3日(木)・4日(金)は、給食がありません。

7日(月)・8日(火)は、3年生、特支は給食がありません。

15日(火)は、3年生は給食がありません。

【北上中学校】

3日(木)・9日(水)・15日(火)は、給食がありません。

4日(金)・11日(金)は、3年生は給食がありません。

10日(木)は、1年生・2年生は給食がありません。

今月の学校給食で使用している
ほうれん草は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、
白菜は坂地区の後藤恭一さん、
里芋は坂地区の杉本大輔さんの
畑で栽培されたものです。
味わっていただきましょう。



1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしく願い致します。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食とお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。