



令和3年度1月中学校給食予定献立表

三島市立中郷西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 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	792kcal 23.6g	
	中華丼	豚肉	人参	☆白菜・玉葱・筍缶・もやし ☆干し椎茸・きくらげ		
	大学いも 果物			果物		
7 (金)	【七草】 わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	819kcal 25.4g	
	ししゃもフライ	ししゃも	☆人参	しらたき		
	白たきの炒め物	豚肉	さやいんげん			
	七草粥	鶏肉・かまぼこ	☆はこべら・☆せり ☆なすな・☆仏の座 ☆ごぎょう・人参	☆すずな(かぶ) ☆すずしろ(大根)		
焼きプリンのタルト	卵	乳製品		小麦粉・砂糖		
11 (火)	【鏡開き】 ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	864kcal 33.1g	
	松風焼き(たれ)	豆腐・鶏肉・鶏卵	人参	玉葱		
	キャベツのおかか和え	おから・みそ	人参	☆キャベツ		
	おしるこ(煮込みもち)	かつお削り節				
のりの佃煮	小豆	のり		砂糖・もち米 水あめ		
12 (水)	アーモンドトースト・牛乳	☆牛乳		パン・砂糖	793kcal 33.1g	
	黒糖パン	1個目はアーモンドトースト、2個目、3個目は黒糖入りパンをとりましょう。				パン・黒糖
	チリコンカン	豚肉・大豆	人参 トマト缶	玉葱		じゃがいも 植物油
海藻サラダ	ポークハム	わかめ	人参	☆キャベツ ホールコーン缶	砂糖 ごま油	
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	805kcal 33.0g	
	さげのからしマヨネーズ焼き	さげ		パン粉		
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	☆人参	グリーンピース		じゃがいも・砂糖 植物油
	みそ汁 果物	油揚げ・みそ	☆小松菜・人参	☆大根・☆しめじ・もやし 果物		
14 (金)	菜飯(麦)・牛乳	☆牛乳	青菜	☆精白米・麦	795kcal 30.3g	
	ジャーチャンドーフ	豚肉・豆腐	人参	玉葱・☆干し椎茸 筍缶		
	中華コーンスープ	さつまいも揚げ	チンゲンツァイ	玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン・えのき茸		でん粉
	チーズデザート	チーズ・乳製品		レモン果汁・りんご		砂糖
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	844kcal 31.7g	
	さばのカレーあんかけ	さば		でん粉・砂糖		
	ごま和え		☆ほうれん草 人参	☆キャベツ		砂糖 ごま
	さつまいも汁	豚肉・豆腐・みそ	☆葉葱・人参	☆大根・ごぼう こんにゃく		さつまいも
ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖	
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	769kcal 27.5g	
	ポークパオズ	豚肉		キャベツ・筍		
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆	人参	きゅうり		小麦粉 さつまいも
	ワンタンスープ	わかめ	人参	玉葱・☆白菜・根深葱		マヨネーズ ごま油
アーモンド小魚(チーズ入り)	小魚・チーズ			わんたんの皮 アーモンド ごま		
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	775kcal 33.0g	
	ぶりの照り焼き	ぶり		でん粉・砂糖		
	大根のそぼろ煮	豚肉	人参	☆大根・☆干し椎茸 グリーンピース		☆里いも・砂糖 でん粉
	みそ汁 果物	豆腐・油揚げ・みそ	☆葉葱・人参	☆白菜・えのき茸 果物		

☆ 県内産の食材

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)	
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 31.1g	
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	チーズ	☆葉葱	玉葱・ホールコーン	砂糖	バター		
	きゅうりともやしのサラダ	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ	☆人参			マヨネーズ		
	豚汁			人参	きゅうり・もやし	砂糖	ごま油		
	かつおふりかけ	豚肉・豆腐・みそ		人参	☆大根・根深ねぎ	☆里いも			
		かつお			ごぼう・こんにゃく		ごま		
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		867kcal 28.0g	
	里いものミートカレー	豚肉・大豆	チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	☆里いも	植物油		
	うずらの卵	うずら卵							
	フレンチサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油		
24 (月)	学校給食週間(24日~31日)								
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		710kcal 36.1g	
	さけの塩焼き	さけ							
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	☆干し椎茸	でん粉・砂糖	植物油		
すいとん	みそ		人参	☆大根・☆白菜・ごぼう 根深葱	☆里いも・☆小麦粉				
25 (火)	【ふるさと給食の日】 ほくほくの三島甘藷を使ったコロッケ、三島産のいちごを味わいましょう。								
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 25.9g	
	豚キムチ丼	豚肉		☆葉葱・人参	☆玉葱・もやし 白菜キムチ		植物油 ごま油		
	三島甘藷コロッケ(ソース)	豆乳					☆さつまいも 小麦粉・砂糖		植物油・ごま
	蒸しキャベツ			人参	☆キャベツ				
果物				果物					
26 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		746kcal 31.4g	
	つけナポリタン	鶏肉・ベーコン	☆生クリーム チーズ	チンゲンツァイ ☆人参・トマト缶	玉葱・マッシュルーム セロリー	じゃがいも	植物油		
	ブロッコリーのサラダ	ポークハム		☆ブロッコリー 赤ピーマン	☆キャベツ ホールコーン缶	砂糖	植物油		
	果物				果物				
27 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		780kcal 32.7g	
	静岡おでん	いわしはんぺん	昆布・青のり	人参	☆大根 こんにゃく	☆里いも・砂糖			
	卵のしょうゆ煮	豚肉・がんもどき							
	ビーンズサラダ	鶏卵		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油		
	ミルクプリン	大豆							
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		760kcal 31.5g	
	さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖			
	エリンギと豚肉の炒め物	豚肉		チンゲンツァイ 人参	☆エリンギ		植物油		
	けんちん汁	豆腐		☆葉葱・人参	こんにゃく・ごぼう ☆大根	☆里いも	ごま油		
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素			
31 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		838kcal 28.3g	
	ホイコーロ	豚肉		ピーマン・人参	☆キャベツ・根深葱	砂糖・でん粉	植物油		
	わかめと卵のスープ	豆腐・鶏卵	わかめ	チンゲンツァイ	☆しめじ	でん粉			
	みしま茶のカップケーキ	鶏卵	☆牛乳	人参	静岡産はお茶とこ3!	☆小麦粉・砂糖	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。

☆ 県内産の食材

- ◆ 今月の給食回数は、17回の予定です。
中郷西中学校：28日(金)は、給食がありません。
南中学校：6日(木)は、給食がありません。



今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、キャベツと大根は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、里いもは塚原地区の杉本大輔さん、白菜は三ツ谷新田地区の高橋博幸さんの畑で栽培されたものです。

◎7日に使用する七草は、JA三島函南より無償で提供していただきます。