



# 令和3年度12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		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 (水)	ソフトめん・牛乳 ミートソース	豚肉・大豆	☆牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参	玉葱	ソフトめん	☆小麦粉 バター 植物油	817kcal 29.8g
	シャーマンポテト 果物	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・枝豆 果物	じゃがいも	植物油	
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの蒲焼き 切り干し大根のソース炒め	さんま 豚肉・さつま揚げ	☆牛乳	さやいんげん 人参	切り干し大根・もやし ☆キャベツ	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油・ごま 植物油	804kcal 28.2g
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参	☆大根・根深ねぎ ごぼう・こんにゃく	☆里いも		
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼	豚肉	☆牛乳	人参	☆白菜・玉葱・筍缶・もやし ☆干し椎茸・きくらげ	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油 ごま油	851kcal 31.3g
	ミックスかりんとう 果物	大豆	ちりめんじゃこ		果物	さつまいも でん粉・砂糖	植物油・ごま アーモンド	
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳 冬野菜カレー	鶏肉	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・かぶ・りんご	☆精白米・麦 じゃがいも	植物油	870kcal 31.2g
	ベーコンチーズオムレツ 野菜ソテー	卵・ベーコン ポークウィンナー	チーズ	人参	ホールコーン・☆キャベツ	☆里いも	植物油	
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳 厚揚げ麻婆豆腐	生揚げ・豚肉 大豆・みそ	☆牛乳	人参	玉葱・筍缶・根深葱 ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油 ごま油	861kcal 36.0g
	海藻サラダ 果物	ポークハム	わかめ	人参	☆キャベツ・ホールコーン缶 果物	砂糖 ごま油	ごま油	
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 かきたま汁 豆乳ココアプリン	鶏肉 豆腐・鶏卵 豆乳	☆牛乳	人参 ☆葉葱・人参	筍缶・グリーンピース 玉葱・えのき茸	☆精白米・麦 さつまいも・でん粉・砂糖 でん粉	植物油	886kcal 30.5g
	野菜ふりかけ		☆生クリーム のり	人参		ココアプリンの素		
9 (木)	箱根西麓のうみんずさんより、タイニーシュシュ(ミニ白菜)を無償提供いただきました。ありがとうございました。		☆牛乳			☆精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油	822kcal 28.3g
	ご飯(麦)・牛乳 太刀魚の唐揚げ 五目きんぴら タイニーシュシュのみそ汁 果物	太刀魚 豚肉 豆腐・油揚げ・みそ		人参・さやいんげん ☆葉葱・人参	レモン果汁 ごぼう・こんにゃく ☆タイニーシュシュ(ミニ白菜) ☆大根 果物	砂糖 ごま油・ごま	ごま油・ごま	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さけのパン粉焼き ほうれん草のサラダ	さけ まぐろの油揚げ	☆牛乳	ほうれん草 人参	☆キャベツ ホールコーン缶	☆精白米・麦 パン粉	マヨネーズ 植物油	818kcal 35.5g
	ホタテのシチュー みかんゼリー	ホタテ・ベーコン	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・☆しめじ みかん果汁	砂糖 じゃがいも ☆小麦粉 植物油	バター 植物油	
13 (月)	<b>【 ビタミンの日 】</b> 静岡県牧之原市出身の鈴木梅太郎博士が、おこめの研究中に、米ぬかに含まれているビタミンB1(オリザニン)を発見し、12月13日をビタミンの日としました。		☆牛乳			☆精白米・麦		789kcal 28.8g
	カレーご飯(麦)・牛乳 ドライカレー 野菜のスープ煮 果物	豚肉・大豆 ポークウィンナー	チーズ	ピーマン・人参 ☆トマトソース 人参	玉葱 玉葱・ホールコーン・☆白菜 果物	植物油 じゃがいも	植物油	

☆ 県内産の食材

## タイニーシュシュ (ミニ白菜)



英語で小さいという意味の「Tiny(タイニー)」とフランス語でキャベツや白菜を意味する「Chou(シュウ)」を合わせてつけられました。また、フランス語で「シュシュ」にはお気に入りのという意味があり、「お気に入りの野菜になりますように」という意味が込められているそうです。

今回、箱根西麓のうみんずさんより30kgのタイニーシュシュをいただきました。12月9日のみそ汁に使わせていただきます。ありがとうございました。

## 箱根西麓のうみんず

箱根西麓のうみんずさんは三島市の若手農家さんが集まったグループです。「農民」の複数形に「S」を付けてかわいらしい名前になりました。もともとメンバーはそれぞれ違う野菜を作っていましたが、全員で

タイニーシュシュとロメインレタスの共販出荷に取り組んだことで、活動が始まったそうです。



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 (火)	ご飯(麦)・牛乳 魚のオーロラソース	☆牛乳	☆トマトソース 人参	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 カシューナッツ	802kcal 29.4g
	青菜としめじの煮浸し みそ汁	さわら 竹輪 油揚げ・みそ	☆小松菜・人参 人参・☆葉葱 ☆白菜	じゃがいも	
15 (水)	バターロール型パン・牛乳 ビーンズグラタン	☆牛乳 ☆牛乳 ポークウィンナー チーズ	人参・パセリ	パン マカロニ・☆小麦粉 バター	878kcal 30.6g
	大根スープ	ベーコン	☆白菜・☆大根・玉葱 セロリー	オリーブ油	
	ジュレ和え		みかん缶・パイナップル缶・もも缶 りんご果汁・アセロラ果汁 いちご		
	いちごジャム			砂糖	
16 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん	☆牛乳・わかめ 昆布	人参 ☆大根・こんにゃく	☆精白米・麦 ☆里いも・砂糖	795kcal 27.5g
	ししゃもフライ ごま和え	がんもどき 竹輪・さつま揚げ ししゃも		小麦粉・パン粉 植物油 ごま	
	レアチーズ	 クリームチーズ 乳製品	☆小松菜・人参 ☆キャベツ いちご果汁・レモン果汁	砂糖 砂糖	
17 (金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 二色丼 (ツナそぼろ・炒り卵) みそ汁 三島甘藷のスイートポテト	 三島でとれたさつまいもを使ってスイートポテトを作ります。 まぐろの油揚げ 鶏卵・まぐろの水煮 油揚げ・みそ わかめ ☆牛乳 ☆生クリーム	人参 人参 ☆葉葱・人参 ☆大根・☆白菜・☆しめじ	☆精白米・麦 砂糖 ☆さつまいも・砂糖 バター・ごま	791kcal 30.2g
	ご飯(麦)・牛乳 味噌カツ(味噌だれ) おひたし	☆牛乳 豚肉・鶏卵・みそ	☆ほうれん草 人参 人参・☆葉葱	☆精白米・麦 ☆小麦粉・パン粉・砂糖 植物油・ごま	
	すまし汁	豆腐 わかめ	玉葱・えのき茸		
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳 味噌カツ(味噌だれ) おひたし	☆牛乳 豚肉・鶏卵・みそ	☆ほうれん草 人参 人参・☆葉葱	☆精白米・麦 ☆小麦粉・パン粉・砂糖 植物油・ごま	759kcal 32.9g
	すまし汁	豆腐 わかめ	玉葱・えのき茸		
	菜飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース)	☆牛乳 鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー	大根の葉 玉葱	☆精白米・麦 じゃがいも・砂糖 植物油	
	白たきの炒め物 ワンタンスープ アーモンドフィッシュ	豚肉 わかめ 小魚	人参 さやいんげん 人参 玉葱・白菜・根深葱 ☆キャベツ	でん粉・砂糖 ごま油 ごま わんたんの皮 ごま油 アーモンド・ごま	
21 (火)	菜飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース)	☆牛乳 鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー	大根の葉 玉葱	☆精白米・麦 じゃがいも・砂糖 植物油	779kcal 31.9g
	白たきの炒め物 ワンタンスープ アーモンドフィッシュ	豚肉 わかめ 小魚	人参 さやいんげん 人参 玉葱・白菜・根深葱 ☆キャベツ	でん粉・砂糖 ごま油 ごま わんたんの皮 ごま油 アーモンド・ごま	
22 (水)	【冬至】 ご飯(麦)・牛乳 さばの煮付け エリンギと牛肉の炒め物 みそ汁 ゆずゼリー	☆牛乳 さば 牛肉 豆腐・油揚げ・みそ	 冬至と言えばゆず湯♪ チンゲンツアイ 人参 ☆葉葱・人参 ☆大根・☆白菜 ゆず果汁	☆精白米・麦 砂糖 でん粉 はちみつ	763kcal 33.6g
	【お楽しみ献立】 ご飯(麦)・牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ お楽しみケーキ	☆牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ポークハム ベーコン 卵 乳製品	☆トマトソース ブロッコリー 赤ピーマン 人参 玉葱	☆精白米・麦 砂糖 植物油 じゃがいも 植物油 小麦粉・砂糖	

【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



### 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

- ◆ 今月の給食回数は、17回の予定です。  
中郷中学校 : 8日(水)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。

トマトソースは、三島とぎ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。