



# 令和3年度2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	
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		866kcal 33.0g
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉		葉葱・人参	玉葱・☆干し椎茸・筍	でん粉・砂糖	植物油	
	手作り春巻き	豚肉		ピーマン・人参	もやし☆干し椎茸	春巻きの皮・春雨	ごま油	
	キャベツのおかか和え		かつお削り節	人参	キャベツ	☆小麦粉・でん粉		
	果物				果物			
3 (木)	【節分】							809kcal 31.2g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	いわしの蒲焼き	いわし				☆でん粉・砂糖	植物油・ごま	
	おひたし			☆ほうれん草	☆白菜・ホールコーン			
	芋の子汁	豆腐・みそ		人参	☆大根・根深葱	☆里いも		
福豆ミックス	大豆	青のり		ごぼう・こんにゃく				
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		887kcal 33.2g
	二色丼 (肉そぼろ・炒り卵)	豚肉・大豆		人参	玉葱・☆干し椎茸	砂糖		
	みそ汁	鶏卵		☆小松菜・人参	☆大根・☆しめじ・☆白菜			
	バイクドチーズケーキ	鶏卵	クリームチーズ ☆生クリーム ヨーグルト			☆小麦粉・砂糖		
	果物				果物			
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		843kcal 29.1g
	鶏の塩唐揚げ	鶏肉				☆でん粉	植物油	
	フレンチサラダ	ポークハム		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖		
	春雨スープ	豚肉	わかめ	人参	☆白菜・もやし	春雨	ごま油	
	果物			チンゲンツァイ	果物			
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		815kcal 30.7g
	シーチキンカレー	まぐろ水煮	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	バター 植物油	
	ベーコンチーズオムレツ	ベーコン・鶏卵	チーズ					
	ほうれん草のソテー	ポークウィンナー		☆ほうれん草	ホールコーン		バター	
	果物			人参				
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		736kcal 31.1g
	ぶりの照り焼き	ぶり				でん粉・砂糖		
	五目さんぴら	豚肉		人参	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ		さやいんげん	☆小松菜・人参	☆大根・☆白菜・☆しめじ		
	果物				果物			
10 (木)	揚げパン・牛乳 (砂糖味・シナモン味)	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	植物油	818kcal 30.3g
	ポトフ	ポークウィンナー		人参	玉葱・☆白菜・セロリー	じゃがいも		
	海藻チカラダ	ポークハム	わかめ	人参	☆キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油	
	果物							
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		883kcal 30.1g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍・グリーンピース	さつまいも・でん粉	植物油	
	かきたま汁	豆腐・鶏卵		葉葱・人参	玉葱・☆しめじ	でん粉		
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			ミルクプリンの素		
15 (火)	【ふるさと給食の日】							768kcal 28.3g
	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		
	煮込みおでん	がんもどき	昆布	人参	☆大根・こんにゃく	☆里いも・砂糖		
	厚焼きたまご	鶏卵						
	白菜のツナ和え	まぐろ油揚げ		☆小松菜・人参	☆白菜	砂糖	ごま	
いちごのムース	豆乳			いちご果汁	水あめ			
16 (水)	中華めん・牛乳		☆牛乳			中華めん		744kcal 32.1g
	担々麺スープ	豚肉・みそ		チンゲンツァイ	筍・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	植物油・ごま	
	フロッコリーのサラダ	ポークハム		人参	フロッコリー	砂糖	植物油	
	果物			赤ピーマン	ホールコーン			

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		
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 28.0g	
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			☆でん粉	植物油		
	きゅうりともやしサラダ			人参	きゅうり・もやし	砂糖	ごま油		
	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			
	ミニトマト のりの佃煮		のり	☆ミニトマト			水あめ		
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 29.3g	
	竹輪の天ぷら	竹輪・鶏卵				☆小麦粉	植物油		
	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	生揚げ		☆小松菜・人参	☆大根・☆白菜				
	のりふりかけ		のり				ごま		
21 (月)	【富士山献立】		2月23日「富士山の日」にちなんで、ひと足早く富士山献立です。						
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 27.1g	
	豚肉の生姜焼き	豚肉		赤ピーマン チンゲンツァイ	玉葱・☆エリンギ	でん粉	植物油		
	富士山コロック	豚肉				じゃがいも・パン粉	植物油		
	ずまし汁	豆腐・なると	わかめ	葉葱・人参	玉葱・えのき茸	でん粉			
富士山ゼリー					砂糖・練乳				
22 (火)	【ふじっぴー給食】		静岡県の食材、三島の食材をたっぷり使った特別献立です。						
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 30.4g	
	静岡県産さばのおろしかけ	さば			☆大根	でん粉・砂糖	植物油		
	静岡野菜のごま和え			☆ほうれん草 人参	☆キャベツ	砂糖	ごま		
	静岡野菜たっぷり豚汁	豚肉・みそ		葉葱・人参	☆大根・ごぼう こんにゃく	☆里いも			
富士山の和菓子	卵・いんげん豆	生クリーム			小麦粉・砂糖	バター			
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 34.8g	
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ			☆大根	でん粉・砂糖	植物油		
	ほうれん草のサラダ	ポークハム		☆ほうれん草 人参	☆キャベツ ホールコーン缶	砂糖	植物油 ごま		
	ホタテのシチュー	ホタテ・ベーコン	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・☆しめじ	じゃがいも ☆小麦粉	バター 植物油		
25 (金)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		829kcal 31.8g	
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ		人参・葉葱	玉葱・☆しめじ ☆干し椎茸	でん粉・砂糖			
	小えびとカシューナッツの 唐揚げ	えび・大豆				じゃがいも・でん粉	植物油 カシューナッツ		
	みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素			
28 (月)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		792kcal 29.1g	
	ドライカレー	豚肉・大豆	チーズ	ピーマン・人参 ☆トマトソース	玉葱		植物油		
	野菜のスープ	ポークウィンナー		人参	☆白菜・玉葱 ホールコーン	じゃがいも			
	果物				果物				

【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：1日(火)は、給食がありません。
- 2日(水)は、3年生の給食がありません。
- 中郷中学校：1日(火)・2日(水)は、給食がありません。
- 南中学校：1日(火)・2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、ミニトマトは小林道雄さん、ほうれん草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。

### 2月22日 「ふじっぴー給食」

「ふじっぴー給食」は、静岡県の食材をたくさん使った特別献立です。



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・静岡県産さばのおろしかけ
- ・静岡野菜のごま和え
- ・静岡野菜たっぷり豚汁
- ・富士山の和菓子
- ・・・ 県内産の牛乳です。
- ・・・ 三島函南産のお米です。
- ・・・ 三島産の大根おろしをかけます。
- ・・・ 旬のほうれん草を使います。
- ・・・ 豚汁で体を温めましょう。
- ・・・ 静岡県自慢の富士山の形です。

今月いちおしの食材！  
「静岡県産さば」



静岡県は全国有数の漁獲量を誇ります。さばには、まさばとごまさばがあり、近年ではごまさばの漁獲量が多く、焼津、沼津、伊東などで水揚げされています。