



# 令和4年度5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)<br>たんぱく質 (g) |  |
|-----------|---------------------|--|----------------|------------|-------------------------------------|--------------|------------|---------------------------|--|
|           |                     | 食品   | 群              | 食品         | 群                                   | 食品           | 群          |                           |  |
| 【端午の節句】   |                     | 5月5日は端午の節句(子ども日)です。柏餅を味わって食べましょう。                    |                |            |                                     |              |            |                           |  |
| 2日(月)     | ご飯(麦)・牛乳            |  | 牛乳             |            |                                     | 精白米・麦        |            | 789kcal<br>30.8g          |  |
|           | 中華丼                 | 豚肉   |                | 人参         | 白菜・玉葱・もやし<br>筍・干し椎茸・にんにく<br>古根・きくらげ | でん粉・砂糖       | 植物油<br>ごま油 |                           |  |
|           | ししゃもの香味揚げ           |  | ししゃも・青のり       |            |                                     | でん粉・小麦粉      | 植物油        |                           |  |
|           | ミニトマト               |  | ミニトマト          |            |                                     |              |            |                           |  |
|           | 柏餅                  | 小豆   |                |            |                                     | 上新粉・砂糖       |            |                           |  |
| 6日(金)     | ご飯(麦)・牛乳            |  | 牛乳             |            |                                     | 精白米・麦        |            | 844kcal<br>31.5g          |  |
|           | 鶏の塩唐揚げ              | 鶏肉   |                |            | にんにく・古根                             | でん粉          | 植物油        |                           |  |
|           | ナムル                 |  |                | 小松菜・人参     | もやし・キャベツ                            | 砂糖           | ごま油・ごま     |                           |  |
|           | 豚汁                  | 豆腐・豚肉・みそ   |                | 人参・葉葱      | 大根・ごぼう<br>こんにゃく                     | じゃがいも        |            |                           |  |
|           | かつおふりかけ             | かつお節・さば節   |                |            |                                     |              | ごま         |                           |  |
| 9日(月)     | ご飯(麦)・牛乳            |  | 牛乳             |            |                                     | 精白米・麦        |            | 805kcal<br>30.0g          |  |
|           | チンジャオロース            | 豚肉   |                | ピーマン       | 玉葱・筍<br>古根・にんにく                     | じゃがいも        | 植物油<br>ごま油 |                           |  |
|           | わかめと卵のスープ           | 豆腐・鶏卵  | わかめ            | チンゲンツァイ    | えのき茸                                | でん粉          |            |                           |  |
|           | レモンゼリー              |  |                | 人参         | レモン果汁                               | 砂糖           |            |                           |  |
| 10日(火)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | 牛乳             |            |                                     | 精白米・麦        |            | 801kcal<br>30.2g          |  |
|           | いわしのソース和え           | いわし  |                |            | 古根                                  | でん粉・砂糖       | 植物油        |                           |  |
|           | おひたし                |  |                | 小松菜        | キャベツ                                | パン粉          |            |                           |  |
|           | みそ汁                 | 豆腐・みそ・油揚げ  |                | 人参         | ホールコーン缶<br>筍                        | じゃがいも        |            |                           |  |
| 【ロメインレタス】 |                     | JAふじ伊豆 箱根西麓のうみんずさんより、ロメインレタスを無償でいただきました。ありがとうございました。 |                |            |                                     |              |            |                           |  |
| 11日(水)    | ロールパン・牛乳            |  | 牛乳             |            |                                     | ロールパン        |            | 858kcal<br>32.4g          |  |
|           | フランクフルト トマトソース      | 豚肉   |                |            | 玉葱                                  | 植物油          | 植物油        |                           |  |
|           | ロメインレタスの<br>グリーンサラダ |  |                | 人参         | キャベツ・きゅうり<br>レタス・ホールコーン缶            | 砂糖           |            |                           |  |
|           | クリームスープ             | ベーコン   | 牛乳・脱脂粉乳<br>チーズ | 人参・パセリ     | 玉葱・しめじ                              | じゃがいも<br>小麦粉 | バター<br>植物油 |                           |  |
| 12日(木)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | 牛乳             |            |                                     | 精白米・麦        |            | 736kcal<br>30.6g          |  |
|           | 鱈の煮付け               | さば   |                |            | 古根                                  | 砂糖           |            |                           |  |
|           | ごま和え                |  |                | 小松菜・人参     | キャベツ                                | 砂糖           | ごま         |                           |  |
|           | みそ汁                 | みそ・油揚げ   |                | 人参・葉葱      | もやし・えのき茸<br>りんご                     | じゃがいも        |            |                           |  |
|           | りんごゼリー              |  |                |            |                                     | 砂糖           |            |                           |  |
| 13日(金)    | わかめご飯(麦)・牛乳         |  | 牛乳・わかめ         |            |                                     | 精白米・麦        |            | 751kcal<br>29.8g          |  |
|           | ジャーチャンドーフ           | 焼豆腐・豚肉   |                | 人参         | 筍・玉葱・干し椎茸<br>古根                     | 砂糖・でん粉       | 植物油        |                           |  |
|           | 中華コーンスープ            | 鶏肉・鶏卵  |                | チンゲンツァイ    | 玉葱・クリームコーン<br>ホールコーン・えのき茸           | でん粉          |            |                           |  |
|           | 果物                  |  |                |            | 果物                                  |              |            |                           |  |
| 16日(月)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | 牛乳             |            |                                     | 精白米・麦        |            | 843kcal<br>32.4g          |  |
|           | 三島コロッケ<br>(フライソース)  | 豚肉   |                |            |                                     | じゃがいも・パン粉    | 植物油        |                           |  |
|           | 豚肉の生姜炒め             | 豚肉   |                | 赤ピーマン      | 玉葱・エリンギ<br>古根・にんにく                  | 砂糖           | ごま         |                           |  |
|           | かき卵みそ汁              | 豆腐・鶏卵・みそ   |                | 小松菜・人参     | 玉葱・しめじ                              | でん粉          | 植物油        |                           |  |
|           | ミニトマト               |  | ミニトマト          |            |                                     |              |            |                           |  |
| 17日(火)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | 牛乳             |            |                                     | 精白米・麦        |            | 767kcal<br>27.3g          |  |
|           | シーチキンカレー            | まぐろ水煮  | チーズ<br>脱脂粉乳    | 人参         | 玉葱・グリーンピース<br>古根・にんにく               | じゃがいも・砂糖     | バター<br>植物油 |                           |  |
|           | うずらの卵<br>りんごサラダ     | うずらの卵  |                | 人参         | キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン・りんご             | 砂糖           | 植物油        |                           |  |

## ロメインレタスってなあに？

ロメインレタスはレタスの仲間で、コスレタスとも呼ばれます。「ロメイン」とは「ローマ」という意味で、ローマ時代によく食べられていたなどの諸説があります。焼いたり、炒めるなどしても、シャキシャキとした食感が残り、加熱料理にも向いています。スーパーでよく見かけるレタスはキャベツのように結球ですが、ロメインレタスは白菜のようにだ円形をしています。



※給食では、5月11日と5月24日のサラダに使用します。お楽しみに！

| 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)<br>たんぱく質 (g) |                  |
|---------|----------------------|---------------|---|-------------------------|--|------------|---|---------------------------|------------------|
|         |                      | 食品            | 群   | 食品                      | 群  | 食品         | 群   |                           |                  |
| 18日(水)  | ご飯(麦)・牛乳             |               | 牛乳  |                         |  | 精白米・麦      |   | 780kcal<br>29.7g          |                  |
|         | 鶏肉のプレザー              | 鶏肉            | 生クリーム   | パセリ                     | 玉葱・しめじ<br>にんにく   | 小麦粉・砂糖     | バター   |                           |                  |
|         | 粉ふきいも                |               |   |                         |  | じゃがいも      |   |                           |                  |
|         | 野菜スープ                | 鶏肉            |   | 人参                      | 白菜・玉葱<br>ホールコーン  |            |   |                           |                  |
| 19日(木)  | ご飯(麦)・牛乳             |               | 牛乳  |                         |  | 精白米・麦      |   | 722kcal<br>34.4g          |                  |
|         | 鮭の塩こうじ焼き             | 鮭             |   |                         |  |            |   |                           |                  |
|         | じゃがいものそぼろ煮           | 鶏肉            |   | 人参                      | グリーンピース・古根   | じゃがいも・砂糖   | 植物油   |                           |                  |
|         | みそ汁                  | 生揚げ・みそ        |   | 小松菜・人参                  | キャベツ・しめじ<br>果物   |            |   |                           |                  |
| 20日(金)  | ご飯(麦)・牛乳             |               | 牛乳  |                         |  | 精白米・麦      |   | 759kcal<br>27.4g          |                  |
|         | 黒はんぺんのごまフライ          | いわしはんぺん<br>鶏卵 |   |                         |  | 小麦粉・パン粉    | 植物油   |                           |                  |
|         | 豚キムチ炒め               | 豚肉            |   | ピーマン・人参                 | 玉葱・もやし<br>白菜キムチ  | でん粉        | ごま<br>ごま油   |                           |                  |
|         | みそ汁                  | みそ・油揚げ        | わかめ   | 葉葱                      | 筍  | じゃがいも      |   |                           |                  |
| 23日(月)  | ご飯(麦)・牛乳             |               | 牛乳  |                         |  | 精白米・麦      |   | 804kcal<br>29.9g          |                  |
|         | カレー麻婆丼               | 豆腐・豚肉・みそ      |   | 人参                      | 玉葱・筍・干し椎茸<br>古根・にんにく・根菜類   | でん粉        | ごま油   |                           |                  |
|         | 海藻サラダ                | ハム            | わかめ   | 人参                      | キャベツ・ホールコーン  | 砂糖         | ごま油   |                           |                  |
|         | パインゼリー               |               |   |                         | パイン缶   | ゼリーの素      |   |                           |                  |
| 24日(火)  | ご飯(麦)・牛乳             |               | 牛乳  |                         |  | 精白米・麦      |   | 805kcal<br>31.9g          |                  |
|         | 魚と大豆のカシューナッツ和え       | さわら・大豆        |   | 人参                      | グリーンピース・古根   | でん粉・砂糖     | 植物油<br>カシューナッツ  |                           |                  |
|         | ロメインレタスと<br>きゅうりのサラダ |               |    | 人参                      | きゅうり・レタス<br>もやし  | 砂糖         | ごま油   |                           |                  |
|         | みそ汁                  | みそ・油揚げ        |   | チンゲンツアイ<br>人参・葉葱        | 大根・キャベツ  |            |   |                           |                  |
| 25日(水)  | ご飯(麦)・牛乳             |               | 牛乳  |                         |  | 精白米・麦      |   | 747kcal<br>28.9g          |                  |
|         | ポテトの卵焼き(ソース)         | 鶏卵・鶏肉         |   |                         | 玉葱   | じゃがいも・砂糖   | 植物油   |                           |                  |
|         | 切り干し大根の煮物            | ポークウィンナー      |   | 人参                      | 切り干し大根   | 砂糖         | 植物油   |                           |                  |
|         | みそ汁                  | 油揚げ           | わかめ   | さやいんげん<br>チンゲンツアイ<br>人参 | 干し椎茸<br>玉葱・キャベツ  |            |   |                           |                  |
| 26日(木)  | ご飯(麦)・牛乳             |               | 牛乳  |                         |  | 精白米・麦      |   | 774kcal<br>28.9g          |                  |
|         | 大豆とひじきのチーズ焼き         | 大豆・鶏肉         | ひじき<br>チーズ  | 人参・パセリ                  | 玉葱・にんにく  | じゃがいも・砂糖   | バター<br>植物油  |                           |                  |
|         | 野菜ソテー                | ポークウィンナー      |   | 人参                      | キャベツ・ホールコーン  |            | 植物油   |                           |                  |
|         | 春雨スープ                | 豚肉            | わかめ   | チンゲンツアイ                 | 白菜   | 春雨         | ごま油   |                           |                  |
| 27日(金)  | 中華めん・牛乳              |               | ☆牛乳   |                         |  | 中華めん       |   | 816kcal<br>34.8g          |                  |
|         | 五目ラーメン               | 豚肉            |   | チンゲンツアイ                 | もやし・白菜・玉葱<br>根深葱・にんにく・古根   |            | ごま油   |                           |                  |
|         | 小えびと<br>カシューナッツ唐揚げ   | かまぼこ<br>えび・大豆 |   | 人参                      |  | じゃがいも・でん粉  | 植物油<br>カシューナッツ  |                           |                  |
|         | 果物                   |               |   |                         | 果物   |            |   |                           |                  |
| 30日(月)  | 【ふるさと給食の日】           |               | 三島産の小松菜と、せん茶を使った献立です。味わって食べましょう。  |                         |  |            |   |                           | 820kcal<br>30.4g |
|         | ご飯(麦)・牛乳             |               | 牛乳  |                         |  | 精白米・麦      |   |                           |                  |
|         | みしまの小松菜の豚丼           | 豚肉            |  | 小松菜<br>人参               | 玉葱・筍・しらたき<br>古根・にんにく   | でん粉・砂糖     | 植物油   |                           |                  |
|         | みそ汁                  | 豆腐・みそ<br>油揚げ  |   | 葉葱・人参                   | もやし・えのき茸   |            |  |                           |                  |
| 31日(火)  | みしま茶のカップケーキ          | 鶏卵            | 牛乳  |                         | せん茶  | 小麦粉・砂糖     | 植物油   | 768kcal<br>30.9g          |                  |
|         | ご飯(麦)・牛乳             |               | 牛乳  |                         |  | 精白米・麦      |   |                           |                  |
|         | 鮭のカレー揚げ              | 鮭             |   |                         | 古根   | 小麦粉・でん粉    | 植物油   |                           |                  |
|         | マセドニアンサラダ            |               |   | 人参                      | きゅうり   | じゃがいも・砂糖   | 植物油   |                           |                  |
| ワンタンスープ |                      | わかめ           | 人参  | キャベツ・玉葱・根深葱             | わんたんの皮   | ごま油        |   |                           |                  |
| のりの佃煮   |                      | のり            |   |                         | 砂糖   |            |   |                           |                  |

【お知らせ】

- ◆ 今月の給食回数は、19回の予定です。
- 中郷西中学校：24日(火)・25日(水)・26日(木)は、給食がありません。
- 中郷中学校：19日(木)・20日(金)は、1年生は、給食がありません。  
24日(火)・25日(水)・26日(木)は、3年生は、給食がありません。
- 南中学校：24日(火)・25日(水)は、1年生・1年特支・2年特支は給食がありません。  
31日(火)は3年生・3年特支の給食がありません。

気候等の事情で給食が変更になる場合があります。

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、玉葱は杉山久雄さん、しめじ・エリンギは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林宏敏さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、せん茶は坂地区の杉本大輔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。