



# 令和2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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------|------------------------|----------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------|------------|---------------------------------|
|           |                        | 食品                   | 群                          | 食品                 | 群                     | 食品              | 群          |                                 |
| 1<br>(月)  | 【受験応援献立】               |                      |                            |                    |                       |                 |            |                                 |
|           | ご飯(麦)・牛乳               |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | ☆精白米・麦          |            | 848kcal<br>35.4g                |
|           | カツ丼(ヒレカツ・卵とじ)          | 鶏卵・豚肉                | ☆牛乳                        | 人参                 | 玉葱・☆根深葱               | ☆小麦粉・パン粉<br>砂糖  | 植物油        |                                 |
|           | みそ汁                    | 油揚げ・みそ               |                            | ☆葉葱・人参             | ☆白菜・☆大根・☆しめじ          |                 |            |                                 |
| 豆乳プリン     | 豆乳                     |                      |                            |                    | 砂糖                    |                 |            |                                 |
| 2<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳               |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | ☆精白米・麦          |            | 810kcal<br>31.4g                |
|           | 煮込みおでん                 | がんもどき・みそ<br>竹輪・さつま揚げ | 昆布                         | 人参                 | ☆大根・こんにゃく             | 里いも・砂糖<br>でん粉   |            |                                 |
|           | ハタハタの唐揚げ               | ハタハタ                 |                            |                    |                       | でん粉             | 植物油        |                                 |
|           | 白菜のツナ和え                | まぐろの油揚げ              |                            | ☆ほうれん草<br>人参       | ☆白菜                   | 砂糖              | ごま         |                                 |
| 3<br>(水)  | ご飯(麦)・牛乳               |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | ☆精白米・麦          |            | 789kcal<br>32.9g                |
|           | いわしの梅煮                 | いわし                  |                            |                    | 梅干し                   |                 |            |                                 |
|           | ごま和え                   |                      |                            | ☆ほうれん草<br>人参       | ☆キャベツ                 | 砂糖              | ごま         |                                 |
|           | 芋の子汁                   | 豆腐・みそ                |                            | 人参                 | ☆大根・根深葱<br>ごぼう・こんにゃく  | 里いも             |            |                                 |
| 4<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳               |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | ☆精白米・麦          |            | 890kcal<br>31.6g                |
|           | 鶏肉とさつまいもの揚げ煮           | 鶏肉・大豆                |                            | 人参                 | 筍・グリーンピース             | さつまいも・でん粉<br>砂糖 | 植物油        |                                 |
|           | かきたま汁                  | 豆腐・鶏卵                |                            | ☆葉葱・人参             | 玉葱・☆しめじ               | でん粉             |            |                                 |
|           | 果物                     |                      |                            |                    | 果物                    |                 |            |                                 |
| 5<br>(金)  | ご飯(麦)・牛乳               |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | ☆精白米・麦          |            | 874kcal<br>37.1g                |
|           | 魚のからしマヨネーズ焼き           | さけ                   |                            |                    |                       | パン粉             | マヨネーズ      |                                 |
|           | 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        |                                 |
|           | クリームスープ                | ベーコン                 | ☆牛乳・チーズ<br>脱脂粉乳            | 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 |                                 |
| 8<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳               |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | ☆精白米・麦          |            | 897kcal<br>36.2g                |
|           | 二色丼<br>(肉そぼろ・炒り卵)      | 牛肉・大豆<br>鶏卵          |                            | 人参                 | 玉葱・筍・☆干し椎茸<br>グリーンピース | 砂糖              |            |                                 |
|           | みそ汁                    | 生揚げ・みそ               |                            | ☆小松菜・人参            | じゃがいも                 |                 |            |                                 |
|           | バイクドチーズケーキ             | 鶏卵                   | クリームチーズ<br>☆生クリーム<br>ヨーグルト |                    |                       | ☆小麦粉・砂糖         |            |                                 |
| 9<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳               |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | ☆精白米・麦          |            | 839kcal<br>32.2g                |
|           | 豆腐のチリソース               | 豆腐・大豆                |                            | ☆葉葱・人参             | 玉葱・☆干し椎茸・筍<br>キャベツ    | でん粉・砂糖          | 植物油        |                                 |
|           | ぎょうざ                   | 豚肉                   |                            | 人参                 | きゅうり・もやし<br>ホールコーン缶   | ぎょうざの皮          | ごま油        |                                 |
|           | 春雨サラダ                  |                      |                            |                    | 果物                    | 春雨・砂糖           |            |                                 |
| 10<br>(水) | 揚げパン・牛乳<br>(砂糖味・シナモン味) |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | パン・砂糖           | 植物油        | 880kcal<br>35.6g                |
|           | ポトフ                    | ポークウィンナー<br>鶏肉       |                            | 人参                 | 玉葱・☆白菜・セロリー           | じゃがいも           |            |                                 |
|           | フレンチサラダ                | ポークハム                | チーズ                        | 人参                 | ☆キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン缶 | 砂糖              | 植物油        |                                 |
|           | 加工小魚                   |                      | 小魚                         |                    |                       |                 |            |                                 |
| 12<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳               |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | ☆精白米・麦          |            | 789kcal<br>30.4g                |
|           | ぶりの照り焼き                | ぶり                   |                            |                    |                       | でん粉・砂糖          |            |                                 |
|           | 五目きんぴら                 | 豚肉                   |                            | 人参<br>さやいんげん       | れんこん・ごぼう<br>こんにゃく     | 砂糖              | ごま油<br>ごま  |                                 |
|           | みそ汁                    | 油揚げ・みそ               |                            | ☆小松菜               | 玉葱                    | さつまいも           |            |                                 |
| 15<br>(月) | カレーご飯(麦)・牛乳            |                      | ☆牛乳                        |                    |                       | ☆精白米・麦          |            | 820kcal<br>31.6g                |
|           | ドライカレー                 | 牛肉・大豆                | チーズ                        | ピーマン・人参<br>☆トマトソース | 玉葱                    |                 | 植物油        |                                 |
|           | 野菜スープ                  | ポークウィンナー             |                            | 人参<br>パセリ          | ☆キャベツ・玉葱<br>ホールコーン    | じゃがいも           |            |                                 |
|           | 果物                     |                      |                            |                    | 果物                    |                 |            |                                 |

☆ 県内産の食材

| 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              |                           |                  |
| 16<br>(火) | ご飯(麦)・牛乳        |            | ☆牛乳                            |                 |                        | ☆精白米・麦     |                | 800kcal<br>29.4g          |                  |
|           | ししゃものごま揚げ       |            | ししゃも                           |                 |                        | ☆小麦粉       | 植物油・ごま         |                           |                  |
|           | きゅうりともやしのサラダ    |            |                                | 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<br>グリーンピース   | 里いも・砂糖     |                |                           |                  |
|           | のりの佃煮           |            | のり                             |                 |                        | でん粉        |                |                           |                  |
| 17<br>(水) | うどん・牛乳          |            | ☆牛乳                            |                 |                        | うどん        |                | 801kcal<br>34.1g          |                  |
|           | ちゃんこうどん汁        | 鶏肉         |                                | 人参              | ☆大根・☆白菜・根深葱<br>☆干し椎茸   | でん粉        |                |                           |                  |
|           | 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<br>カシューナッツ |                           |                  |
|           | 果物              |            |                                |                 | 果物                     |            |                |                           |                  |
| 18<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳        |            | ☆牛乳                            |                 |                        | ☆精白米・麦     |                | 744kcal<br>35.7g          |                  |
|           | さけの塩麹焼き         | さけ         |                                |                 |                        |            |                |                           |                  |
|           | きめ煮             | 生揚げ・鶏肉     |                                | 人参              | 筍缶・こんにやく<br>グリーンピース    | じゃがいも・砂糖   |                |                           |                  |
|           | みそ汁             | 油揚げ・みそ     | わかめ                            | 人参              | ☆大根・☆白菜・☆しめじ           | でん粉        |                |                           |                  |
|           | 果物              |            |                                |                 | 果物                     |            |                |                           |                  |
| 19<br>(金) | 【 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。 |                 |                        |            |                |                           | 842kcal<br>28.5g |
|           | ご飯(麦)・牛乳        |            |                                |                 |                        | ☆精白米・麦     |                |                           |                  |
|           | 豚肉の生姜焼き         | 豚肉         |                                | 赤ピーマン           | 玉葱・☆エリンギ               | でん粉        | 植物油            |                           |                  |
|           | 富士山コロッケ         | 豚肉         |                                |                 |                        | じゃがいも・パン粉  | 植物油            |                           |                  |
|           | すまし汁            | 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<br>(月) | 【ふじっぴー給食】       |            |                                |                 |                        |            |                | 825kcal<br>30.7g          |                  |
|           | 静岡緑茶混ぜご飯・牛乳     |            | ☆牛乳                            | せん茶             |                        | ☆精白米・麦     |                |                           |                  |
|           | 静岡県産さばのおろしかけ    | さば         |                                |                 | ☆大根                    | でん粉・砂糖     | 植物油            |                           |                  |
|           | 静岡野菜のおひたし       |            |                                | ☆ほうれん草<br>人参    | ☆白菜・ホールコーン             |            |                |                           |                  |
|           | 静岡野菜たっぷり豚汁      | 豚肉・油揚げ・みそ  |                                | ☆葉葱・人参          | ☆大根                    | 里いも        |                |                           |                  |
|           | 富士山の和菓子         | 卵・小豆       | 乳製品                            |                 |                        | 砂糖         |                |                           |                  |
| 24<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳        |            | ☆牛乳                            |                 |                        | ☆精白米・麦     |                | 782kcal<br>30.9g          |                  |
|           | 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             | じゃがいも・砂糖   | バター<br>植物油     |                           |                  |
|           | オムレツ            | 牛肉・豚肉・鶏卵   |                                |                 |                        |            |                |                           |                  |
|           | ほうれん草のソテー       | ポークウィンナー   |                                | ☆ほうれん草<br>人参    | ホールコーン                 |            | バター            |                           |                  |
|           | 福神漬             |            |                                |                 | 福神漬                    |            |                |                           |                  |
| 25<br>(木) | 中華めん・牛乳         |            | ☆牛乳                            |                 |                        | 中華めん       |                | 759kcal<br>32.1g          |                  |
|           | 担々麺スープ          | 豚肉・みそ      |                                | チンゲンツァイ<br>人参   | 筍缶・☆干し椎茸<br>もやし・根深葱    | でん粉・砂糖     | 植物油・ごま<br>ごま油  |                           |                  |
|           | ブロッコリーのサラダ      | ポークハム      |                                | ブロッコリー<br>赤ピーマン | ☆キャベツ<br>ホールコーン缶       | 砂糖         | 植物油            |                           |                  |
|           | 果物              |            |                                |                 | 果物                     |            |                |                           |                  |
| 26<br>(金) | わかめご飯(麦)・牛乳     |            | ☆牛乳・わかめ                        |                 |                        | ☆精白米・麦     |                | 790kcal<br>28.5g          |                  |
|           | ジャーチャンドーフ       | 豆腐・豚肉      |                                | 人参              | 筍缶・玉葱・☆干し椎茸<br>グリーンピース | でん粉・砂糖     | 植物油            |                           |                  |
|           | みしまじゃがとっと       | 魚のすり身      |                                | ☆小松菜            |                        | ☆じゃがいも     |                |                           |                  |
|           | みそ汁             | みそ         |                                | ☆小松菜・人参         | 玉葱・☆しめじ・もやし            |            |                |                           |                  |
|           | フルーツゼリー         |            |                                |                 | パイン缶・みかん缶              | ゼリーの素      |                |                           |                  |

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

- ◆ 今月の給食回数は、18回の予定です。  
 中郷西中学校：2日(火)・3日(水)は、3年生の給食がありません。  
 中郷中学校：2日(火)・3日(水)は、給食がありません。  
 南中学校：2日(火)・3日(水)は、3年生の給食がありません。

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、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し、加工され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。  
 ・静岡緑茶混ぜご飯・・・緑茶の香りを感じましょう。  
 ・牛乳・・・県内産の牛乳です。  
 ・静岡県産さばのおろしかけ・・・三島産の大根おろしをかけます。  
 ・静岡野菜のおひたし・・・旬のほうれん草を使います。  
 ・静岡野菜たっぷり豚汁・・・豚汁で体を温めましょう。  
 ・富士山の和菓子・・・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。