



2022年



# 献立予定表



寺島中学校

日	曜	予 定 献 立			お も な 材 料			熱量 kcal	たんば く質g
					体の組織をつくる	調子を整える	熱や力になる		
11	月	チキンライス	牛乳	じゃが芋のハニーサラダ ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 寒天 脱脂粉乳	ニンニク 玉ねぎ マツタケ にん じん ビーツ きゅうり キャベツ	米 バター 油 蜂蜜 じゃが芋 砂糖	837	22.0
12	火	マーボー丼	牛乳	ごまず和え くだもの	牛乳 豚挽肉 豆腐 わかめ	生姜 ねぎ にんじん だしのこ いんげん もやし きゅうり 果物	米 麦 油 砂糖 葛粉 ごま	882	35.5
13	水	ハンバーグ	牛乳	かぼちゃのシチュー くだもの	牛乳 バター 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	切り 玉ねぎ マツタケ ニンニク かぼちゃ 果物	パン 油 小麦粉 バター	869	35.0
14	木	ごはん	牛乳	魚のみそ漬け焼き 肉じゃが むらくも汁	牛乳 めかじき みそ 豚肉 豆腐 たまご	ニンニク ねぎ 玉ねぎ 青菜 にんじん いんげん	米 砂糖 ごま 油 白滝 じゃが芋 澱粉	866	39.1
15	金	シーフードスパゲティ	牛乳	フレンチサラダ くだもの	牛乳 豚挽肉 えび いか たこ	切り 玉ねぎ にんじん キャベツ ホウレンソウ きゅうり 果物	スパゲティ 小麦粉 油 バター じゃが芋 蜂蜜	872	33.6
18	月	たまごとし丼	牛乳	しらす和え 沢煮椀	牛乳 鶏肉 高野豆腐 しらす 油揚げ 豚肉	玉ねぎ もやし しそ キャベツ 青菜 にんじん 大根 椎茸 ねぎ	米 麦	886	39.0
19	火	ドライカレーライス	牛乳	海そうサラダ くだもの	牛乳 豚挽肉 海そうミックス	きゅうり 玉ねぎ にんじん ニンニク マツタケ キャベツ 果物	米 バター 油 小麦粉 蜂蜜	873	26.3
20	水	チーズパン	牛乳	魚のオニオンソースかけ ポトの香味和え イタリアンスープ	牛乳 鮭 青のり バター 鶏肉 たまご 粉チーズ	玉ねぎ パセリ コーン にんじん 青菜	パン 砂糖 油 ごま じゃが芋 パン粉	781	38.0
21	木	たけのこごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも たまご 豆腐	たけのこ 青菜 にんじん 絹さや キャベツ もやし えのき草 ねぎ	米 もち米 砂糖 小麦粉油 ごま	866	34.4
22	金	けんちんうどん	牛乳	草だんご くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 青菜 よもぎ 果物	うどん 油 砂糖 白玉粉 上新粉	768	28.8
25	月	ごまじゃごはん	牛乳	たまご焼き(大豆入り) 切り干し大根炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳 じゃこ 鶏肉 大豆 たまご 油揚げ 豆腐	玉ねぎ にんじん ねぎ いんげん ごぼう 大根	米 油 ごま 砂糖 蒟蒻	871	35.5
26	火	ごはんふりかけ	牛乳	魚の香味焼き ちぐさ and え みそ汁	牛乳 ひじき 削節 鯖 みそ たまご 油揚げ	生姜 ねぎ キャベツ 大根 青菜 にんじん もやし	米 油 砂糖 ごま	790	35.2
27	水	アーモンドトースト	牛乳	ポークビーンズ ガーリックレタスサラダ	牛乳 豚肉 大豆 寒天 わかめ	切り 玉ねぎ にんじん ニンニク キャベツ きゅうり マツタケ	パン 砂糖 アーモンド ごま じゃが芋 小麦粉 バター	851	34.3
28	木	みそラーメン	牛乳	スパイシーポテト フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	キャベツ ニンニク にんじん ねぎ もやし 黄桃 田パイ缶	中華麺 油 じゃが芋	775	31.9

## 入学

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。  
在校生の皆さん、ご進級おめでとうございます。  
新年度の学校生活がスタートしました。給食は11日  
から始まります。環境が変わるこの時期は緊張や不安  
から体調を崩すことがあります。生活リズムを整え早  
寝早起きを心がけ朝ご飯をしっかり食べて登校しまし  
ょう。成長期の食事が将来の健康につながることを、給  
食を通して伝えていきたいと思っています。

わたしたちが  
作っています

今年度給食を作っているのは  
「一富士フードサービス(株)」の皆さんです。  
チーフ 貫名さん サブチーフ 宮下さん  
社員 塚本さん 志賀さん  
渡部さん 山城さん 榎山さん 井上さん  
よろしくお願いします。

心も体も大きく成長するためには、健康であることが第一です。健康を保つために大切なのは毎日の食事です。  
給食は次のことを献立作成のポイントにしています。



栄養摂取基準・食品構成を  
満たしていること。

よくかんで食べる習慣がつくよう  
に豆、小魚、根菜類を使います。



既製の物は使わず、手作り給食を目指します。  
だしも、かつお節、鶏ガラ、豚骨でとります。  
カレーも手作りです

## 給食

なるべく旬の野菜、果物を取り入れます。  
東京産を使うこともあります。



日本に古くから伝わる料理や、行事食、郷土  
料理などをとり入れます。他国の料理にも  
挑戦します。

衛生的に、安全でおいしい給食であること。

## お知らせ

4月よりストローレス牛乳パックに変わります。5月からはストローなしで牛乳を飲みます。プラスチックゴミを減らすためです。  
4月中はストローがつきますが、ストローを使用しないで飲むように練習してみましょう。