



## 2月 納入予定表



## 牛乳の大切さについて知ろう

### No.1 沼津市立第三中学校共同調理場

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

| 行事等      | 日曜日 | 献立                  | 赤                   |      | 緑                 |                              | 黄                 |                                | 調味料  | 栄養価                        |  |  |
|----------|-----|---------------------|---------------------|------|-------------------|------------------------------|-------------------|--------------------------------|--|----------------------------|--|--|
|          |     |                     | 主に体をつくるものになる食品      |      | 主に体の調子を整えるものになる食品 |                              | 主にエネルギーのものになる食品   |                                |  |                            |  |  |
|          |     |                     | 1群                  | 2群   | 3群                | 4群                           | 5群                | 6群                             |  |                            |  |  |
| オリンピック献立 | 16月 | ピザトースト              | ベーコン                | チーズ  | ピーマン<br>トマト       | 玉ねぎ                          | パン                | オリーブ油                          | 塩 胡椒 チャップ<br>ワイン                                       | 717<br>28.4<br>34.8<br>409 |  |  |
|          |     | 黒糖入りパン              |                     |      |                   |                              | パン 黒砂糖            |                                |  |                            |  |  |
|          |     | プロッコリーのサラダ          |                     |      | プロッコリー            | キャベツ<br>とうもろこし               | 砂糖                | 米油                             | 塩 胡椒 りんご酢  |                            |  |  |
|          |     | ワインナーと野菜のスープ        | ワインナー<br>レンズ豆       |      | 人参                | 白菜しめじ                        | じゃが芋              |                                | パセリ粉 ワイン コソメ<br>鶏がらスープ 塩 胡椒                            |                            |  |  |
| 17火      | 17火 | 中華炊き込みごはん           | 焼き豚                 |      | 人参                | 根深ねぎ 箍<br>にんにく 生姜            | 米                 | ごま<br>ごま油                      | 醤油 酒 みりん<br>塩 胡椒 チンタン                                  | 711<br>30.3<br>31.9<br>362 |  |  |
|          |     | 牛乳                  |                     | 牛乳   |                   |                              |                   |                                |  |                            |  |  |
|          |     | 揚げ焼売                | 豚肉                  |      |                   | 玉ねぎ 生姜                       | パン粉 でん粉<br>砂糖 小麦粉 | 菜種油                            | 塩  |                            |  |  |
|          |     | キムチスープ              | 生揚げ<br>みそ           | 昆布   | 人参<br>にら 葉ねぎ      | 白菜 大根 椎茸しめじ<br>にんにく 生姜 唐辛子   | 砂糖                | ごま油                            | チンタン 酒酢<br>中華だし  |                            |  |  |
| 18水      | 18水 | 麦ごはん                |                     |      |                   |                              | 米 麦               | 米油                             |  | 813<br>30.8<br>30.0<br>341 |  |  |
|          |     | 牛乳                  |                     | 牛乳   |                   |                              |                   |                                |  |                            |  |  |
|          |     | 根菜カレー               | 豚肉                  |      | 人参<br>トマト         | 玉ねぎ 大根 生姜<br>れんこん にんにく       | じゃが芋              | 米油                             | カーフレーク ウスターソース 醤油<br>チャップ ワイン 塩 胡椒<br>カレー粉 ローリエ 鶏がらスープ |                            |  |  |
|          |     | スパニッシュオムレツ          | 卵 ウィンナー             | チーズ  | ほうれん草             | どうもろこし                       | でん粉               |                                | ワイン 醤油 塩 胡椒 コソメ  |                            |  |  |
| 19木      | 19木 | 茎わかめのサラダ            |                     | 茎わかめ |                   | キャベツ                         | 砂糖                | ごま油                            | 米酢 醤油 塩  | 738<br>24.5<br>24.4<br>347 |  |  |
|          |     | ごはん                 |                     |      |                   |                              | 米                 | 米油                             |  |                            |  |  |
|          |     | 牛乳                  |                     | 牛乳   |                   |                              |                   |                                |  |                            |  |  |
|          |     | 黒はんぺんフライ            |                     |      |                   |                              |                   |                                |  |                            |  |  |
|          |     | さばたら<br>いわし         |                     |      |                   |                              |                   |                                |  |                            |  |  |
|          |     | もやしの煮浸し<br>(かつお削り節) | 油揚げ<br>かつお削り節       |      | 人参<br>小松菜         | もやし                          | でん粉 砂糖<br>パン粉 小麦粉 | 菜種油                            | 塩  |                            |  |  |
| 20金      | 20金 | もやしの煮浸し<br>(かつお削り節) | 豆腐 みそ               |      | 人参<br>小松菜         | 玉ねぎ レタス えのきたけ                | ごま油               |                                | 醤油 みりん 塩<br>かつおだし                                      | 720<br>31.2<br>30.8<br>308 |  |  |
|          |     | 静岡野菜のみそ汁            | 豆腐 みそ               |      | 沼津産 チンゲンサイ        |                              | じゃが芋              |                                | 鰹削り節   |                            |  |  |
|          |     | 果物(寿太郎みかん)          |                     |      |                   |                              |                   | 県内産                            |  |                            |  |  |
|          |     | うどん                 |                     |      |                   |                              | うどん               |                                |  |                            |  |  |
| 21水      | 21水 | 牛乳                  |                     | 牛乳   |                   |                              |                   |                                |  | 765<br>28.7<br>35.2<br>335 |  |  |
|          |     | ちゃんこうどん汁            | 鶏肉                  |      | 人参                | 白菜 大根<br>根深ねぎ 生姜             | でん粉               |                                | 塩 酒 醤油 みりん<br>唐辛子粉 削り節 昆布だし                            |                            |  |  |
|          |     | たらの天ぷら              | すけうだら               |      |                   |                              | 小麦粉 でん粉           | 菜種油                            | 塩  |                            |  |  |
|          |     | 根菜の炒め物              | 豚肉                  |      | 人参                | れんこん こんにゃく                   | 砂糖                | ごま<br>米油                       | 醤油 みりん 和風だし<br>酒 豆板醤                                   |                            |  |  |
| 22木      | 22木 | 天皇誕生日               |                     |      |                   |                              | 富士山の日             |                                |  |                            |  |  |
| 23金      | 23金 | ごはん                 |                     |      |                   |                              | 米                 | 米油                             | 酒  | 725<br>32.0<br>26.8<br>297 |  |  |
|          |     | 牛乳                  |                     | 牛乳   |                   |                              |                   |                                |  |                            |  |  |
|          |     | 豚肉の生姜炒め             | 豚肉                  |      |                   | 玉ねぎ 生姜                       | でん粉               | 米油                             | 酒 みりん 醤油   |                            |  |  |
|          |     | ボイルドキャベツ            |                     |      |                   | キャベツ                         |                   |                                |  |                            |  |  |
| 24木      | 24木 | あおさのみそ汁             | 豆腐 みそ               | のり   | 根深ねぎ              | 大根                           | 里芋                |                                | 削り節  | 745<br>30.0<br>26.5<br>413 |  |  |
|          |     | 五目ごはん               | 鶏肉 油揚げ              |      | 人参                | しめじ ごぼう                      | 米                 | 米油                             | 酒 醤油 塩 酒 みりん 和風だし                                      |                            |  |  |
|          |     | 牛乳                  |                     | 牛乳   |                   |                              |                   |                                |  |                            |  |  |
|          |     | 鰯のカレー揚げ             | さば                  |      |                   | 生姜                           | 砂糖 でん粉            | 菜種油                            | カレー粉 酒 醤油 みりん  |                            |  |  |
| 25水      | 25水 | キャベツのお浸し            |                     |      | 小松菜               | キャベツ                         |                   |                                | 醤油 和風だし  | 765<br>28.7<br>35.2<br>335 |  |  |
|          |     | 麸と野菜のすまし汁           | 豆腐                  |      | 人参<br>葉大根         | 玉ねぎ                          | 麸                 |                                | 醤油 酒 塩 削り節   |                            |  |  |
|          |     | うどん                 |                     |      |                   |                              |                   |                                |  |                            |  |  |
|          |     | 牛乳                  |                     | 牛乳   |                   |                              |                   |                                |  |                            |  |  |
| 26木      | 26木 | きびなごのカリカリフライ        |                     | きびなご |                   | 生姜                           | 砂糖 でん粉 玄米粉        | 菜種油                            | 塩  | 745<br>30.0<br>26.5<br>413 |  |  |
|          |     | ビリ辛もやし              |                     |      | 小松菜               | もやし にんにく                     | 砂糖                | ごま                             | 醤油 塩 唐辛子粉  |                            |  |  |
|          |     | 麻婆大根                | 豚肉<br>大豆 みそ<br>八丁みそ |      | 人参                | 大根 玉ねぎ<br>椎茸 根深ねぎ<br>にんにく 生姜 | 砂糖<br>でん粉         | 豆板醤 酒 チンタン<br>鶏がらスープ 醤油<br>甜麺醤 |  |                            |  |  |
|          |     | ごはん                 |                     |      |                   |                              | 米                 | 米油                             |  |                            |  |  |
| 27金      | 27金 | 牛乳                  |                     | 牛乳   |                   |                              |                   |                                |  | 727<br>25.3<br>27.2<br>332 |  |  |
|          |     | 厚焼き玉子               | 卵                   |      |                   |                              | 砂糖 でん粉            | 植物油                            | 醤油 釀造酢 みりん かつおだし                                       |                            |  |  |
|          |     | 金平ごぼう               |                     |      | 人参                | ごぼう しらたき                     | 砂糖                | ごまごま油                          | 醤油 みりん 和風だし 唐辛子粉                                       |                            |  |  |
|          |     | 豚汁                  | 豚肉 豆腐<br>みそ         |      | 人参                | 大根 しめじ<br>こんにゃく 根深ねぎ         | 里芋                |                                | 削り節  |                            |  |  |

※海藻や小魚は、えび・かにが生息する地域で採取しています。

ふじっぴー  
給食とは?

令和2年度から、学校給食における地場産物の使用率を高め、また児童生徒の静岡県への愛着をはぐくむため、県内の小中学校・特別支援学校で、『ふじっぴー給食』を実施しています。今年は県内共通食材として、三中では『かつお・チンゲンサイ・レタス』を使用します。他にも地場産物をたくさん取り入れる予定です。地元の食材を知り、味わいながら食べましょう!