



2月 給食献立予定表



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

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とになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
受験 応援 献立	2月	セルフカツバーガー								沼津産の小松菜・ 白ねぎが登場しま す！	751 28.1 31.8 401
		丸型パン					パン				
		メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	塩 中濃ソース		
		ボイルドキャベツ				キャベツ					
		牛乳		牛乳							
全校 3年生 なし	3月	ミネストローネ	ベーコン いんげん豆		人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ じゃが芋		鶏がらスープ ワイン 塩 胡椒 洋風だし	715 32.6 25.7 304	
		セルフそぼろ丼					米	米油			
		ごはん					砂糖		醤油 酒		
		ツナそぼろ	まぐろ			生姜	砂糖 てん粉	植物油	昆布だし 醤油 塩		
		そぼろたまご	卵								
全校 3年生 なし	4月	牛乳		牛乳						761 32.4 29.3 369	
		豆腐の根菜汁	豆腐 豆乳 油揚げ みそ		人参 小松菜	大根 ごぼう	里芋	ごま油	削り節		
		ごはん					米	米油			
		牛乳		牛乳							
		鯖の南部焼き	さば			生姜		ごま	醤油 酒 みりん		
節分 献立	5月	もやしのいそか和え		のり	小松菜	もやし			醤油 みりん	742 32.9 23.5 346	
		生揚げと野菜の煮物	生揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	大根 こんにゃく 椎茸	里芋 砂糖		醤油 酒 みりん 和風だし		
		ごはん					米	米油			
		牛乳		牛乳							
		鰯の蒲焼き		いわし			砂糖 てん粉	菜種油	醤油 酒 みりん		
リク エスト 献立 ★	9月	キャベツの辛子和え			小松菜	キャベツ			塩 醤油 練り辛子	727 29.4 31.9 509	
		せんべい汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根 ごぼう しめじ 根深ねぎ	かやきせんべい		鶏がらスープ 酒 醤油 昆布だし 塩		
		福豆	大豆								
		揚げパン ★									
		黒糖ロールパン					パン 砂糖 パン 黒砂糖	菜種油			
郷土 料理	10月	牛乳		牛乳						776 32.5 27.5 343	
		冬野菜ポトフ	豚肉		人参	玉ねぎ かぶ 生姜 大根 セロリ にんにく キャベツ とうもろこし	じゃが芋	米油	鶏がらスープ ワイン 塩 胡椒		
		海藻サラダ ★		とさかのり わかめ 昆布			砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩		
		チーズ		チーズ							
		ごはん					米	米油			
郷土 料理	11月	牛乳		牛乳						805 33.1 29.9 318	
		鯖のみそマヨネーズ焼き	さわら みそ				パン粉		酒 ノンエッグ マヨネーズ タイプ 醤油 パセリ粉		
		大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参	しらたき	砂糖	ごま油	醤油 酒 みりん 和風だし		
		スキージ	豚肉 豆腐 みそ			こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ 椎茸	さつま芋		煮干し		
		中華コーンスープ	卵 豆腐		チンゲンサイ	とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	でん粉		チンタン 塩 胡椒 醤油 酒 中華だし		
郷土 料理	12月	菜めし	鰹削り節粉		京菜 大根葉		米 麦 砂糖	米油	塩 酒	753 28.4 25.7 365	
		牛乳		牛乳							
		鱈のさくさくフライ	すけそうだら				パン粉 コーンフレーク 小麦粉 てん粉	菜種油	塩		
		さつま揚げと野菜の炒め物	さつま揚げ		人参	もやし エリンギ	でん粉	ごま ごま油	塩 胡椒 醤油 和風だし		
		豆腐と大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		大根 えのきたけ			削り節		
郷土 料理	13月	いよかんゼリー				いよかん	砂糖				

※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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			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		主にエネルギーの源になる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		
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 トマト	玉ねぎ	パン	オリーブ油	塩 胡椒 ケチャップ ワイン	717 28.4 34.8 409
		黒糖入りパン					パン 黒砂糖			
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	米油	塩 胡椒 りんご酢	
		ウインナーと野菜のスープ	ウインナー レンズ豆		人参	白菜 しめじ	じゃが芋		パセリ粉 ワイン コンソメ 鶏がらスープ 塩 胡椒	
火	17	中華炊き込みごはん	焼き豚		人参	根深ねぎ 筍 にんにく 生姜	米	ごま ごま油	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 チンタン	711 30.3 31.9 362
		牛乳		牛乳						
		揚げ焼売	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	菜種油	塩	
		キムチスープ	生揚げ みそ	昆布	人参 にら 葉ねぎ	白菜 大根 椎茸 しめじ にんにく 生姜 唐辛子	砂糖	ごま油	チンタン 酒 酢 中華だし	
水	18	麦ごはん					米 麦	米油		813 30.8 30.0 341
		牛乳		牛乳						
		根菜カレー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ 大根 生姜 れんこん にんにく	じゃが芋	米油	カレー粉 ウスターソース 醤油 ケチャップ ワイン 塩 胡椒 カレー粉 ローリエ 鶏がらスープ	
		スパニッシュオムレツ 茎わかめのサラダ	卵 ウインナー	チーズ 茎わかめ	ほうれん草	とうもろこし キャベツ	でん粉 砂糖	ごま油	ワイン 醤油 塩 胡椒 コンソメ 米酢 醤油 塩	
ふじっ ぴー 給食	19木	ごはん	県内産	牛乳 県内産		県内産	米	米油		738 24.5 24.4 347
		牛乳								
		黒はんぺんフライ	さば たら いわし			県内産	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油	塩	
		もやしの煮浸し (かつお削り節)	油揚げ かつお削り節	県内産	人参 小松菜	もやし 県内産		ごま油	醤油 みりん 塩 かつおだし	
		静岡野菜のみそ汁	豆腐 みそ	沼津産	チンゲンサイ	玉ねぎ レタス えのきたけ みかん	じゃが芋		鰹削り節	
		果物(寿太郎みかん)			県内産	沼津産			県内産	
金	20	うどん					うどん			720 31.2 30.8 308
		牛乳		牛乳						
		ちゃんこうどん汁	鶏肉		人参	白菜 大根 根深ねぎ 生姜	でん粉		塩 酒 醤油 みりん 唐辛子粉 削り節 昆布だし	
		たらの天ぷら	すけそうだら				小麦粉 でん粉	菜種油	塩	
		根菜の炒め物	豚肉		人参	れんこん こんにやく	砂糖	ごま 米油	醤油 みりん 和風だし 酒 豆板醤	
	23月	天皇誕生日 富士山の日								
火	24	ごはん					米	米油	酒	725 32.0 26.8 297
		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	
		ポイルドキャベツ				キャベツ				
水	25	あおさのみそ汁	豆腐 みそ	のり	根深ねぎ	大根	里芋		削り節	765 28.7 35.2 335
		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						
		鯖のカレー揚げ	さば			生姜	砂糖 でん粉	菜種油	カレー粉 酒 醤油 みりん	
かむ かむ デー	26木	キャベツのお浸し			小松菜	キャベツ			醤油 和風だし	745 30.0 26.5 413
		麩と野菜のすまし汁	豆腐		人参 葉大根	玉ねぎ	麩		醤油 酒 塩 削り節	
		麦ごはん					米 麦	米油		
		牛乳		牛乳						
金	27	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	727 25.3 27.2 332
		ピリ辛もやし			小松菜	もやし にんにく 大根 玉ねぎ 椎茸 根深ねぎ にんにく 生姜	砂糖 ごま でん粉	ごま油	醤油 塩 唐辛子粉 豆板醤 酒 チンタン 鶏がらスープ 醤油 甜麺醤	
		麻婆大根	豚肉 大豆 みそ ハ丁みそ		人参					
		ごはん					米	米油		
金	27	牛乳		牛乳						727 25.3 27.2 332
		厚焼き玉子	卵				砂糖 でん粉	植物油	醤油 醸造酢 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 みそ		人参	大根 しめじ こんにやく 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をくむため、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！