



令和3年度 1月中学校給食予定献立表



調理場

三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	770kcal 34.1g
	松風焼き	鶏肉・豆腐 鶏卵・みそ	牛乳	人参 玉葱 生姜	
	エリンギソテー		小松菜	キャベツ・エリンギ	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	大根	
	菊花みかん			みかん	
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	827kcal 31.0g
	鱈の辛子マヨネーズ焼き	鱈		パン粉	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参 干し椎茸 にんにく・生姜	
	七草がゆ	かまぼこ	はごべち・人参 すずな(かぶ・葉) なずな・せり ごぎょう・仏の座	すずしろ(大根) すずな(かぶ・根)	
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳 脱脂粉乳		
10 (月)	成人の日				
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	815kcal 24.1g
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参・トマト缶 玉葱・グリーンピース 生姜・にんにく	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ	
	りんご			りんご	
12 (水)	中華麺・牛乳	牛乳		小麦粉	857kcal 35.0g
	ジャージャー麺	豚肉 豚レバー みそ	人参 葉葱	筍・玉葱・干し椎茸 にんにく・生姜	
	餃子	豚肉	にら	キャベツ・玉葱・生姜	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	746kcal 32.2g
	鱈のもみじ焼き	鱈	ヨーグルト	人参・パセリ	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	
	菊花みかん			大根・ごぼう みかん	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	778kcal 29.3g
	厚焼き卵	鶏卵		砂糖・てん粉	
	肉じゃが	豚肉	人参	玉葱・グリーンピース	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	えのき茸	
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	851kcal 34.9g
	鶏肉と大豆のナッツ和え	鶏肉 大豆		生姜	
	ごま和え		小松菜・人参	キャベツ	
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	755kcal 23.6g
	黒はんぺんの ごまパン粉揚げ	黒はんぺん 鶏卵		パン粉・小麦粉	
	チャブチェ	豚肉	ひじき	人参・ピーマン	
	卵スープ	鶏卵・豆腐		人参・葉葱 玉葱	
19 (水)	ロールパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	720kcal 29.4g
	ポテトミートサンド	豚肉	粉チーズ	人参・パセリ	
	野菜スープ	ベーコン	小松菜・人参 パセリ	玉葱・キャベツ	
	ブルーベリーゼリー		寒天	ブルーベリー	

日	献立名	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	【二色丼】					
	ツナそばろ	鰹油漬け・鰹水煮 大豆・油揚げ	人参	筍 干し椎茸	砂糖	
	炒り卵	鶏卵			砂糖 植物油	
	具だくさん汁	鶏肉	小松菜	大根・しめじ	さつま芋・でん粉 こんにやく	
りんごケーキ	鶏卵	ヨーグルト・牛乳	りんご缶	ホットケーキミックス		
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	根深葱・生姜	でん粉・砂糖 植物油	
	三色和え		小松菜・人参	キャベツ	砂糖 ごま	
	いか大根	いか	人参	大根	でん粉・砂糖	
	りんご			りんご		
 学校給食週間(24日~28日) 給食や給食ができるまでに関わっている人について考える一週間にしましょう。						
24 (月)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳		精白米	
	鰹の干物の素揚げ	鰹			植物油	
	キャベツと小松菜のごま和え	鰹油漬け	小松菜・人参	キャベツ	砂糖 ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	人参・葉葱	大根・ごぼう	里芋・こんにやく でん粉	
菊花みかん			みかん			
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	鯖の塩焼き	鯖		生姜		
	小松菜のサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖 アーモンド ごま・ごま油
おざく	鶏肉・生揚げ		人参 さやいんげん	大根・ごぼう 生姜	里芋・こんにやく 砂糖 植物油	
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	三島コロッケ(ソース)	豚肉		玉葱	じゃが芋・小麦粉 パン粉・でん粉・砂糖	植物油
	野菜ソテー	チキンハム	小松菜・人参	キャベツ・とうもろこし		植物油
	丹那牛乳たっぷりシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	人参 玉葱 グリーンピース	さつま芋・小麦粉	植物油 バター
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	三島じゃがとっと	鱈		小松菜	じゃが芋 でん粉・砂糖	植物油
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉 豚レバー・大豆		人参	玉葱・グリーンピース にんにく	カレールー 植物油
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	里芋	
	県内産納豆	納豆				
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 にんにく・生姜	じゃが芋 カレールー 植物油
	ビーンズサラダ	大豆 ポークハム		人参	きゅうり・キャベツ とうもろこし	砂糖 ごま油
ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー		
 受験応援献立						
31 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ		精白米・麦	
	チキンカツ	鶏肉・鶏卵			パン粉・小麦粉	植物油
	野菜のオイスター炒め	豚肉		小松菜・人参	キャベツ・とうもろこし	植物油
	中華スープ	鶏卵	わかめ	にら・人参・葉葱	玉葱	でん粉 ごま

【 錦田中学校 】

今月の給食回数は、17回の予定です。
天候により、食材が変更になる場合があります。

【 山田中学校 】

今月の給食回数は、17回の予定です。
天候により、食材が変更になる場合があります。

☆1月7日は七草がゆです。三島で収穫された「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・仏の座」はJA三島函南農協から無償でいただきます。

【今月の学校給食で使用している野菜】

- ・しめじ・エリンギ 川原ヶ谷地区の長谷川さん
- ・小松菜 山田地区の林さん
- ・里芋 塚原新田地区の杉本さん
- ・葉葱・大根 小沢地区の山田さん
- ・人参・さつま芋・キャベツ 塚原新田地区のの河崎さん
- ・白菜 三ツ谷地区の高橋さん
- ・せり・なずな
- ・ごぎょう・はこべら JA三島函南農協さん
- ・仏の座

