



令和3年度 2月 中学校給食予定献立表



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)		
1 (火)		給食なし					
2 (水)		給食なし					
3 (木)	【節分献立】	節分には、豆をまいて邪気を祓った後に、年の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけたと考えられたからです。					
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	鯛の蒲焼き	鯛	生姜	てん粉・小麦粉 砂糖	植物油		
	ごま和え		小松菜・人参 キャベツ	砂糖	ごま		
	けんちん汁	鶏肉・豆腐	葉葱・人参	大根・ごぼう	こんにゃく		
福豆	大豆						
4 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	鶏の香味焼き	鶏肉・みそ	にんにく・生姜				
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参 グリーンピース	砂糖	植物油・ごま	
	すまし汁	白玉団子・豆腐 梅型かまぼこ	葉葱	白菜 えのき茸			
	みかん			みかん			
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	きびなごフライ	きびなご		パン粉・小麦粉 コーンフラワー	ごま		
	大根のそぼろ煮	鶏肉	人参 さやいんげん	大根・干し椎茸 生姜	里芋 砂糖・てん粉		
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱	白菜・玉葱・えのき茸		
	ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳 生クリーム		砂糖		
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・大豆	人参	玉葱・筍・干し椎茸	てん粉	植物油	
		豚レバー・みそ	葉葱	にんにく・生姜	砂糖		
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			てん粉・砂糖	植物油	
	春雨サラダ		人参	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ごま油	
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ	人参	玉葱・筍・干し椎茸 グリーンピース	砂糖		
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	小松菜	大根・えのき茸		
	フルーツゼリー			りんご缶・みかん缶	砂糖		
10 (木)	ナン・牛乳	牛乳 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング		
	ドライカレー	豚肉・鶏肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	人参 ピーマン	玉葱	植物油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油
		ポークハム			どうもろこし		
	みかん				みかん		
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦			
	ハンバーグ (きのこソース)	鶏肉・豚肉	トマトピューレ	玉葱・しめじ にんにく・生姜	砂糖	植物油	
	野菜ソテー		小松菜・人参	キャベツ・どうもろこし		バター・植物油	
	クリームスープ	ベーコン	牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉葱	じゃが芋 小麦粉	バター 植物油
	お米でガトーショコラ	豆乳				米粉・砂糖	植物油・ココア
15 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳	牛乳・わかめ		精白米・麦			
	ポテトの卵焼き	鶏卵・豚肉	牛乳	人参	玉葱	じゃが芋・砂糖	植物油
	おひたし			小松菜	キャベツ・どうもろこし		
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	人参	白菜・玉葱		
	みかん				みかん		

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)		
16 (水)	ソフト麺・牛乳	牛乳		小麦粉	779kcal 29.2g		
	ミートソース	豚肉 	脱脂粉乳 チーズ	トマトピューレ トマト缶・人参 トマトソース パセリ		玉葱 にんにく 生姜	小麦粉 砂糖 バター 植物油
	ヘルシーサラダ			人参		キャベツ・きゅうり	こんにやく・砂糖 ごま・ごま油
	ラムネ型チーズ		チーズ				
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	757kcal 31.2g		
	鯖のキャロット焼き	鯖	ヨーグルト	人参・パセリ		玉葱・しめじ	マヨネーズ
	ごま和え			小松菜		白菜	砂糖 ごま
	ミニトマト			ミニトマト			
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱		大根・えのき茸	
アーモンドフッシュ		片口鱈			砂糖 アーモンド・ごま		
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	867kcal 38.0g		
	鯖の煮付け	鯖				生姜	砂糖
	含め煮	鶏肉 生揚げ		人参		グリーンピース 干し椎茸	じゃが芋・こんにやく 砂糖
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱		玉葱・キャベツ・えのき茸	ふ
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト			ブルーベリー果汁	
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	801kcal 35.2g		
	オムレツ	鶏卵・牛肉・豚肉		人参		玉葱	てん粉・砂糖 植物油
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉 大豆				玉葱・グリーンピース にんにく	カレールー てん粉 植物油
	野菜スープ	鶏肉		小松菜・人参		キャベツ・玉葱・えのき茸	
22 (火)	【ふじっぴー給食】 	学校給食における地場産物の使用率を高めるとともに、児童生徒の静岡県への愛着を育むために、静岡県内の小中学校と特別支援学校において、「ふじっぴー給食」を実施します。					
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			精白米・麦		
	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 植物油・ごま	
	県産レタスの和え物	鯖油漬け			きゅうり・キャベツ とうもろこし・レタス	砂糖	
	すまし汁	豆腐・富士山なると		葉葱・人参	白菜・えのき茸		
	県産みかんタルト	鶏卵	乳製品 練乳		温州みかん果汁	小麦粉・水あめ・砂糖 米粉 マーガリン	
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	805kcal 32.9g		
	中華丼	豚肉 いか・海老		人参		白菜・玉葱・筍 グリーンピース・干し椎茸	砂糖 てん粉 植物油 ごま油
	わかめスープ	鶏卵	わかめ	人参・にら		玉葱	てん粉
	キャロット蒸しパン	鶏卵	牛乳	人参ペースト		オレンジ果汁 レーズン	ホットケーキミックス 砂糖 バター
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	729kcal 23.1g		
	県内産海老芋コロッケ	鶏肉 				玉葱	海老芋・マッシュポテト 砂糖・パン粉 小麦粉・てん粉 植物油
	蒸しキャベツ(ソース)					キャベツ	砂糖 ごま
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	糸昆布	人参		にんにく・生姜 干し椎茸	ごま油 ごま
	豚汁	豚肉・みそ		人参・葉葱		大根・ごぼう	里芋・こんにやく
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	793kcal 31.7g		
	鯖と大豆のナッツ和え	鯖 大豆				生姜	てん粉 砂糖 植物油 カシューナッツ
	三色和え	ポークハム		小松菜・人参		きゅうり	砂糖
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱		白菜・玉葱・えのき茸	
	かつおふりかけ	鰯節・鰹節					砂糖・水あめ ごま

【 錦田中学校 】

1日(火)・2(水)は給食がありません。
今月の給食回数は、16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。



【今月の学校給食で使用している野菜】

- ・しめじ 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
- ・大根 小沢地区の山田さん
- ・人参・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
- ・ミニトマト 川原ヶ谷地区の小林さん

