



平成22年度1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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	
7 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・五目豆 七草粥・果物	大豆・鶏肉・竹輪 かじ棒肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも 昆布	精白米・麦 こんにゃく 食物油	にんじん・せり 仏の座・なすな はこばら・ごきょう すずな・すずしろ グリーンピース ごぼう・果物	675kcal 28.1g
11 (水)	親子丼(ご飯・麦)・牛乳 みそ汁 さつまデザート	鶏肉・鶏卵・油揚げ 豆腐・みそ かまぼこ	牛乳 生わかめ 生クリーム	精白米・麦・パン粉 さつまいも バター	にんじん 小松菜 筍缶・干し椎茸・玉葱 グリーンピース・りんご	885kcal 33.1g
12 (水)	ミートソース(ソフトめん)・牛乳 シャーマンポテト コーヒージェリー(ミルク)	豚肉 ポークウィンナー	牛乳・チーズ 調整粉乳 ミルク	ソフトめん・小麦粉 じゃがいも ゼリーの素 食物油 バター	にんじん パセリ トマト缶 玉葱・グリーンピース	937kcal 32.7g
13 (木)	コーヒーフライ焼き込みご飯(麦)・牛乳 さかのクリームソース・粉ふきいも 野菜スープ・果物	さか・ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	精白米・麦・小麦粉 じゃがいも 食物油 バター	にんじん 小松菜 玉葱・ホールコーン果物 マッシュルーム・白菜 グリーンピース・セロリ	715kcal 29.5g
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐・お好み豆 わかめスープ・おきあがり煮	豆腐・豚肉・きな粉 白いんげん豆 かまぼこ	牛乳 生わかめ おきあがり	精白米・麦・でん粉 食物油 白ごま	にんじん 小松菜 干し椎茸・筍缶・玉葱 根菜類・もやし	803kcal 30.0g
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳 里芋のミートカレー・フレンチサラダ 福神漬ナ・果物	牛肉・豚肉・大豆 ポークハム	牛乳 チーズ	精白米・麦・里芋 カレー粉 食物油	にんじん ブロッコリー 玉葱・レタス・キャベツ きゅうり・福神漬ナ ホールコーン缶・果物	896kcal 29.9g
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳 まぐろと大豆のナッツ和え 青菜とひじきの炊き煮・みそ汁・たくあん	きじりまぐろ・大豆 油揚げ・みそ	牛乳 ひじき 生わかめ	精白米・麦・でん粉 じゃがいも 食物油 ガシューナッツ	小松菜 葉ねぎ 干し椎茸・大根 たくあん	814kcal 35.8g
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳 松屋焼き(たれ)・ゆかり和え みそ汁・さかぶりかけ	鶏肉・みそ・豆腐 おから・鶏卵 油揚げ	牛乳	精白米・麦・パン粉 でん粉 食物油 黒ごま 白ごま	にんじん ゆかり 小松菜 玉葱・キャベツ・白菜 きゅうり・大根	749kcal 33.6g
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳・ポテトの卵焼き(り) ツナとほうれん草のごま和え みそ汁・納豆・果物	鶏卵・ベーコン・豆腐 油揚げ・むきえび・みそ まぐろの油漬ナ・豚肉納豆	牛乳 生わかめ	精白米・麦 じゃがいも 食物油 白ごま	にんじん ほうれん草 葉ねぎ 玉葱・白菜・かぶ 果物	848kcal 39.4g
21 (金)	マーボー豆腐丼(ご飯・麦)・牛乳 ハンバーグ・ミニトマト 果物	豚肉・豆腐・鶏卵 ポークハム・みそ	牛乳	精白米・麦・でん粉 春雨 食物油 ごま油	にんじん 葉ねぎ トマト 玉葱・干し椎茸・筍缶 きゅうり・レタス 果物	865kcal 32.2g
24 (月)	赤飯(ごま油)・牛乳 三島コロッケ・筑前煮 すまし汁(うすらの卵)・フルーツゼリー	鶏肉・竹輪・豆腐 かまぼこ・豚肉 うすらの卵	牛乳 昆布	赤飯・じゃがいも こんにゃく・焼きさ せりの素 食物油 ごま	にんじん 葉ねぎ ごぼう・筍・れんこん えのき草・グリーンピース パイン缶・みかん缶	827kcal 29.0g
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳 くじらのオーロラソース・大根の召ま煮 みそ汁・果物	くじら肉・鶏肉 みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・でん粉 さつまいも・里芋 食物油	にんじん 葉ねぎ 玉葱・しめじ・大根 干し椎茸・キャベツ グリーンピース・果物	806kcal 34.1g
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き・白菜のピーナッツ和え 豚汁・あさりの佃煮・果物	さば・竹輪・豚肉 豆腐・みそ あさり	牛乳	精白米・麦・里芋 こんにゃく 食物油 ごま油 ピーナッツ	にんじん・にら 小松菜 葉ねぎ 白菜・ごぼう・大根 果物	746kcal 32.5g
27 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん・卵のしょうゆ煮 れんこんサラダ・果物	竹輪・さつま揚げ がんもどき・鶏卵 ポークハム	牛乳・わかめ 昆布 ヨーグルト	精白米・麦・里芋 こんにゃく マヨネーズ 白ごま	大根・れんこん・果物 キャベツ	767kcal 28.2g
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳・黒はんぺんのフライ ほうれん草のごまじゅと和え いか大根・お茶漬け(りかけ)・みかんゼリー	いわしはんぺん 鶏卵・いか	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米・麦・小麦粉 パン粉・でん粉 食物油・ごま油 白ごま アーモンド	にんじん ほうれん草 キャベツ・大根 ホールコーン缶	812kcal 34.2g
31 (月)	ナン・牛乳 ドライカレー・フレンチポテト シーフードサラダ・りんごゼリー	大豆・豚肉・いか むきえび	牛乳 チーズ 粉寒天	ナン・じゃがいも カレー粉 食物油 ごま油	にんじん ピーマン 玉葱・レタス・りんご缶 キャベツ・きゅうり りんごジュース	866kcal 37.4g

【お知らせ】

今月の給食は、16回の
予定です。



- ◆ あげましておめでとうございます。「1年の計は元旦にあり」と昔から言われるように、1年を健康に過ごすための目標を持ちましょう。
- ◆ 1月24日から28日まで『学校給食週間』です。この期間を通して給食を振り返り、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちを持って食べましょう。
- ◆ 学校給食では、生産者の方々が生徒たちのために、新鮮で美味しい食材を直接納品して下さっています。美味しい地場野菜を味わって食べましょう。