



平成22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	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)
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉のノース炒め・コンパテト 野菜スープ	豚肉・ベーコン あさり	牛乳	精白米・麦 じゃがいも	食物油 バター	にんじん パセリ 小松菜	玉葱・白菜 ホールコーン缶	708kcal 24.7g
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳 いわしの蒲焼き・おひたし みそ汁・福豆	いわし・油揚ず かつお節の節・豆腐 みそ・大豆	牛乳 生わかめ ³	精白米・麦・でん粉 小麦粉	食物油 白ごま	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ	770kcal 31.5g
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース わかめスープ	豚肉・かまぼこ	牛乳 生わかめ ⁵	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油 白ごま ごま油	ピーマン 小松菜	筍缶・玉葱・おひし	806kcal 29.6g
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳 三島じゃがどっと・生揚げの五目煮 かき揚げみそ汁・のりの佃煮	豚肉・豆腐・みそ 鶏卵・魚すり身	牛乳 のり	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油	にんじん 小松菜 葉ねぎ	干し椎茸・筍・玉葱 ホールコーン えのき茸	714kcal 28.6g
9 (水)	わかめラーメン(中華めん)・牛乳 蒸しギョーザ・ミックスかりんとう	豚肉・田作り 大豆・焼き豚	牛乳 生わかめ ⁶	中華めん・でん粉 さつまいも	食物油・バター ごま油・白ごま アーモンド	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しなちく・玉葱 ホールコーン・おひし キャベツ	849kcal 36.2g
10 (木)	二色丼(ご飯・麦)・牛乳 肉団子汁	油揚ず・つくね まぐろ油揚ず まぐろ水煮・鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米・麦・春雨	食物油	にんじん 小松菜	干し椎茸・筍・ごぼう 大根	786kcal 31.1g
14 (月)	食パン・牛乳・メキカンポークステーキ フルーツゼリーのヨーグルト チョコクリーム	豚肉	牛乳・粉寒天 脱脂粉乳・チーズ ヨーグルト	食パン・じゃがいも 小麦粉	食物油 バター チョコクリーム	にんじん	玉葱・しめじ・おひし パン缶・ぶどうジュース グリンピース・りんご缶・もも缶	905kcal 27.7g
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳・がんもどきの煮付け えびと大豆のマヨネーズ和え みそ汁・ゆかりのりかけ	がんもどき・大豆 むきえび・みそ	牛乳 生わかめ ^{3,5}	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油 マヨネーズ	小松菜 ゆかり	玉葱・キャベツ	731kcal 26.6g
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつまいもの揚子煮 みそ汁・納豆	鶏肉・油揚ず・みそ 納豆	牛乳	精白米・麦・でん粉 さつまいも	食物油	にんじん 小松菜	筍缶・グリンピース 大根	831kcal 29.3g
17 (木)	豚キムチ丼(ご飯・麦)・牛乳 中華コンスープ アーモンドフィッシュ	豚肉・豆腐・鶏卵	牛乳 小魚	精白米・麦・でん粉	食物油 ごま油 アーモンド	にんじん・にら ピーマン 小松菜	玉葱・根菜ねぎ・白菜 しめじ・ホールコーン クリームコーン缶	773kcal 33.9g
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ・ごま和え 豚汁・のりふりかけ・豆乳コアプリン	豚肉・豆腐・みそ 豆乳	牛乳・生クリーム ししゃも・のり 脱脂粉乳	精白米・麦・里芋 プリンの素	食物油 白ごま	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	キャベツ・白菜・大根	813kcal 29.3g
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き・粉きいも みそ汁	さけ・油揚ず・豆腐 みそ	牛乳 生わかめ ³	精白米・麦・パン粉 じゃがいも	マヨネーズ	小松菜	玉葱	758kcal 29.9g
22 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳 味噌おでん(たれ)・卵のしょうゆ煮 ピーズサラダ	竹輪・さつまいも みそ・鶏卵・大豆	牛乳 わかめ 昆布	精白米・麦・でん粉 里芋・こんにゃく	マヨネーズ	にんじん	大根・キャベツ きゅうり ホールコーン缶	786kcal 28.7g
24 (木)	中華丼(ご飯・麦)・牛乳 じゃがいもの中華サラダ・加工小魚	豚肉・かまぼこ いし・ポークハム	牛乳 小魚	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油 ごま油	にんじん	玉葱・干し椎茸・白菜 筍缶・グリンピース きゅうり・ホールコーン缶	768kcal 31.6g
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳 大豆のコロッケ・蒸しキャベツ(たれ) ポテトサラダ・みそ汁・こうなご佃煮	みそ・大豆	牛乳・チーズ 生わかめ ² こうなご	精白米・麦・焼きさけ じゃがいも	食物油 白ごま マヨネーズ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ・きゅうり 玉葱	821kcal 25.5g
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳・フレンチポテト 鶏肉のクリームソースかけ(たれ) トマトと卵のスープ・フルーツゼリー	鶏肉・ベーコン 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦・でん粉 小麦粉・じゃがいも ゼリーの素	食物油 バター	にんじん ほうれん草 トマト	玉葱・ホールコーン マッシュルーム・パン缶 グリンピース・おひし缶	862kcal 28.9g

【お知らせ】

錦田中学校・山田中学校
3日(木)・4日(金)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜は三島市山田地区の杉本正博さん、ほうれん草は林正俊さん、大根は坂本芳昭さん、キャベツは玉沢地区の栗田嘉昭さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸さんの畑で栽培されたものです。
トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。