



# 平成22年度3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 ㉙	親子丼(ご飯・麦)・牛乳 みそ汁 ミルクプリン	鶏肉・かまぼこ みそ・鶏卵 油揚げ	牛乳・生わかめ 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦 じゃがいも ミルクプリンの素	食物油	にんじん 小松菜	筍缶・干し椎茸・玉葱 グリーンピース	850kcal 34.7g
2 ㉚	手巻き寿司(ご飯・麦・合わせ酢・のり) 牛乳・まぐろのステーキ揚子 カニサラダ・たくあん すまし汁・三色おぼろ	まぐろ・カニ棒肉 豆腐・かまぼこ	牛乳 のり	精白米・麦・焼きひ	食物油 マヨネーズ 白ごま	小松菜	キャベツ・きゅうり 大根・えのき茸	813kcal 30.3g
7 ㉜	揚げパン・牛乳 八宝菜(うずらの卵・フルーツジュレ 果物)	きな粉・豚肉・いか かまぼこ・むきえび うずらの卵	牛乳	パン・でん粉 アピロラジュレ	食物油 ごま油	にんじん ほうれん草	玉葱・干し椎茸・白菜・もも キャベツ・みかん缶・筍 パン缶・りんご缶果物	809kcal 32.1g
8 ㉝	わかめご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(わかめ) ハムとこらの中華炒め・みそ汁・果物	鶏卵・豚肉・みそ ベーコン・油揚げ むきえび・竹輪 ポークハム	牛乳 わかめ	精白米・麦・春雨 じゃがいも	食物油 ごま油	にら 葉ねぎ	玉葱・キャベツ・大根 しめじ・果物	751kcal 31.2g
9 ㉞	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のフレンチ・フレンチポテト コンソープ・ミニトマト	鶏肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉 じゃがいも	食物油 バター	パセリ トマト	玉葱・ホールコーン クリームコーン缶 しめじ・グリーンピース	881kcal 29.0g
10 ㉟	赤飯(ごま油)・牛乳・いかフライ ヒレカツ・煮しキャベツ(わかめ) ひじきの炒め煮・みそ汁・デザート	いか・鶏卵・大豆 さつまいも・みそ 生揚げ・豚肉	牛乳 ひじき 生わかめ	赤飯・パン粉 小麦粉	食物油 白ごま	にんじん 小松菜	キャベツ・玉葱 グリーンピース	939kcal 36.4g
11 ㊀	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(わかめ)・粉どらもち 野菜スープ・果物	豆腐・豚肉・おから 鶏卵・ベーコン	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉 じゃがいも	食物油 バター	にんじん 小松菜	玉葱・しめじ・白菜 果物	795kcal 30.3g
14 ㊂	チャーシューめん(中華かん)・牛乳 春巻き・ポークパイ・からし和え	豚肉・みそ	牛乳	中華かん・でん粉	食物油 ごま油 白ごま	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	筍缶・干し椎茸・玉葱 キャベツ	896kcal 34.0g
15 ㊃	ご飯(麦)・牛乳・さばのおろしかけ 三色和え・豚汁・お茶碗蒸しかけ さつまいものチーズケーキ	さば・ポークハム 豚肉・豆腐・みそ 鶏卵	牛乳 クリームチーズ 生クリーム	精白米・麦・でん粉 小麦粉・こんにゃく 里芋・さつまいも	食物油 アーモンド	にんじん 葉ねぎ	大根・キャベツ きゅうり・ごぼう	915kcal 32.9g
16 ㊄	カレーライス(ご飯・麦)・牛乳 鶏の唐揚げ・スリザッティー 福神漬	豚肉・鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦・でん粉 じゃがいも・小麦粉 スリザッティー	食物油 バター	にんじん	玉葱・グリーンピース 福神漬	978kcal 30.2g

## 【お知らせ】

錦田中学校：3日(木)、4日(金)、11日(金)、  
15日(火)は、給食がありません。

山田中学校：3日(木)、4日(金)は、給食が  
ありません。11日(金)、15日(火)は、3年生  
の給食がありません。

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、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。

## 1年間をふりかえって 食べ物に感謝の心を！

みなさんは給食を食べた時、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていたでしょうか。世界では給食どころか食べ物がない、たくさんの人が飢えている国もあります。おいしい給食が食べられることに感謝して、食べ物を大切にすることを育てましょう。

