



# 平成23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	間の仲間 体になる	緑の仲間 調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
6 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	736kcal 27.8g	
	焼きししゃも		ししゃも				
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参 グリンピース	食物油・白ごま		
	七草粥	かに棒肉 かまぼこ		☆はこべら・☆せり ☆なすな・☆仏の座 ☆ごきょう・人参	☆精白米		
10 (火)	さつまポテト		牛乳		さつまいも	861kcal 30.0g	
	果物			果物	マーガリン		
11 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	996kcal 39.7g	
	鶏の唐揚げ	鶏肉			でん粉・☆小麦粉		
	ごま和え			☆小松菜	☆キャベツ		食物油 白ごま
	おしるこ(団子)	小豆					じゃがいも・でん粉
12 (木)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳		ソフトめん	750kcal 33.5g	
	ミートソース	☆豚肉	粉チーズ 脱脂粉乳	トマト缶 人参・パセリ	☆小麦粉		バター 食物油
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	粉チーズ		玉葱・グリンピース		じゃがいも 食物油
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉					でん粉 食物油
13 (金)	ソフトめん			果物		812kcal 30.6g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦		
	さばの香味焼き	☆さば		にら			白ごま・ごま油
	白菜のピーナッツ和え	竹輪		☆小松菜	☆白菜		ピーナッツ
16 (月)	豚汁	☆豚肉・☆豆腐・みそ		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく	756kcal 26.7g
	のりふりかけ		のり			ごま	
	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵 かまぼこ	☆牛乳	人参	玉葱・☆筍水煮 グリンピース・☆干し椎茸	☆精白米・麦	
	みそ汁	☆油揚げ・みそ	生わかめ	☆葉葱		じゃがいも	
17 (火)	りんごゼリー		粉寒天		りんごジュース・りんご缶		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	843kcal 40.1g	
	チャーチャン豆腐	☆豆腐・☆豚肉		人参	☆筍水煮・根深ねぎ ☆干し椎茸		でん粉
	キムチ和え				白菜キムチ・☆キャベツ きゅうり・☆大根		食物油
わかめスープ	かまぼこ	生わかめ	にら	玉葱・☆白菜・もやし	白ごま ごま油		
18 (水)	型抜きレアチーズ		レアチーズ			白ごま	
	果物			果物			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	910kcal 40.0g	
	カラフル卵焼き(卵)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン グリンピース		マヨネーズ バター
豆腐サラダ	☆豆腐	ちりめんじゃこ		☆キャベツ・きゅうり ☆大根・ホールコーン缶	食物油 ごま油		
きのこスープ	ポークハム		☆ほうれん草 人参	玉葱・☆しめじ・えのき茸 たもぎ茸・干し椎茸			
19 (木)	ちりめん佃煮		ちりめん				
	ナン・牛乳		☆牛乳		ナン	836kcal 33.3g	
	ドライカレー	☆豚肉・大豆	脱脂粉乳 粉チーズ	☆ほうれん草 ☆人参	玉葱		食物油
	シーフードサラダ	むきえび・いか			きゅうり・☆キャベツ レタス		ごま油
フレンチポテト					じゃがいも 食物油		
20 (金)	コーヒーゼリー(卵)		ミルク		コーヒーゼリーの素		
	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	☆豆腐・☆豚肉 みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・☆筍水煮 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食物油
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり	じゃがいも	ごま油
	ミニトマト			☆ミニトマト			
20 (金)	シュリンプアーモンド		小エビ			アーモンド	807kcal 28.4g
	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳		コーン・玉葱	☆精白米・麦	
	魚のからしマヨネーズ焼き	さわら				パン粉	
粉ふきいも						じゃがいも	
野菜スープ	ベーコン・あさり		☆小松菜・人参	☆白菜・玉葱		食物油	
果物				果物			

☆ 県内産の食材



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	緑の仲間 熱や力のもとになる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
23 (月)	【学校給食週間】 赤飯(ごま塩)・牛乳 三島コロッケ	小豆 ★豚肉・鶏卵	★牛乳		★赤飯 ★じゃがいも・小麦粉 食物油 でん粉・パン粉	878kcal 30.5g	
	ゆでキャベツ(ワ) 筑前煮	竹輪・鶏肉	昆布	人参 玉葱 ★キャベツ ごぼう・れんこん ★菊水漬・グリーンピース	こんにゃく 食物油		
	すまし汁(うずらの卵)	★うずらの卵 ★豆腐・かまぼこ		★小松菜 えのき茸	焼きひ		
	抹茶ムース		生クリーム	★抹茶			
	ご飯(麦)・牛乳 三島じゃがとっと 大根のそぼろ煮	魚すり身 鶏肉	★牛乳	★小松菜 人参	★精白米・麦 ★じゃがいも ★里いも・でん粉		756kcal 31.6g
みそ汁 納豆 果物	★生揚げ・みそ ★納豆	生わかめ	★小松菜 玉葱 果物				
塩ご飯(麦)・牛乳 おにぎりのり さけの塩焼き・梅干し 切り昆布のピリ辛煮 すいとん 発酵乳	さけ 竹輪 鶏肉	★牛乳 のり 糸昆布	人参 人参・★葉葱	★精白米・麦 ★里いも 白ごま・ごま油	723kcal 31.4g		
菜飯・牛乳 煮込みおでん 卵のしょうゆ煮 れんこんサラダ ミニトマト 加工小魚 果物	さつま揚げ・竹輪 がんもどき 鶏卵 ポークハム	★牛乳 昆布 ヨーグルト 小魚	大根葉・京菜 ★大根 ★ミニトマト	★精白米・麦 ★里いも こんにゃく マヨネーズ 白ごま			
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 お茶卵ふりかけ みかんゼリー	いわしはんぺん 鶏卵	★牛乳	★ほうれん草 人参 ★せん茶	★精白米・麦 ★小麦粉・パン粉 白ごま・ごま油 アーモンド ごま		814kcal 34.1g	
ご飯(麦)・牛乳 松風焼き(たれ) 青菜とひじきの煮浸し みそ汁 のりの佃煮 果物	★豆腐・鶏肉・鶏卵 ★おから・みそ ★油揚げ みそ	★牛乳 ひじき のり	人参 ★小松菜 ★葉葱	★精白米・麦 パン粉・でん粉 白ごま・黒ごま 食物油 ★さつまいも			
里芋のミートカレー(麦) 牛乳 フレンチサラダ 福神漬 果物	大豆・★豚肉 ポークハム	粉チーズ ★牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	玉葱 きゅうり・★キャベツ レタス・ホールコーン缶 福神漬 果物	★精白米・麦 ★里いも・カレールウ 食物油		887kcal 29.3g

【お知らせ】

★ 県内産の食材

◆ 今月の給食は、17回の予定です。

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、さつまいもと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、ミニトマトは小林道雄さん、葉葱と里いもは小沢地区の遠藤芳明さん、キャベツは塚原地区の川崎剛さん、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。

