



# 平成24年度12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		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)
		血	肉になる	体	の調子を整える	熱	や力のもとになる	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		875kcal 25.1g
	ごぼう入りハッシュドビーフ	牛肉・豚肉	☆牛乳・脱脂粉乳	トマト缶	玉葱・ごぼう	ハヤシルウ	バター	
	マセドニアンサラダ	ポークハム	チーズ・☆生クリーム	人参	グリーンピース		食物油	
	果物		チーズ	人参	きゅうり	☆さつまいも	マヨネーズ 食物油	
4 (火)	【味しま給食の日】							739kcal 30.9g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	豚肉のソース炒め	☆豚肉			☆根深ねぎ		食物油	
	ブロッコリーのドレッシング和え			☆ブロッコリー			マヨネーズ	
	具だくさん汁			☆小松菜	☆大根・☆しめじ	☆さつまいも・でん粉		
人参ジュレ			☆人参					
5 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		827kcal 32.0g
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ		☆葉葱・人参	玉葱・☆しめじ・干し椎茸	でん粉		
	いかと小豆のかき揚げ	いか・小豆・鶏卵		人参・ピーマン	玉葱	☆小麦粉	食物油	
	ツナとほうれん草のごま和え	まぐろ油揚げ		☆ほうれん草・人参	☆白菜		ごま	
	果物				果物			
6 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		812kcal 29.6g
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪	昆布	人参	☆大根	☆里いも・こんにゃく		
	卵のしょうゆ煮	みそ				でん粉		
	きびなごフライ	鶏卵					食物油・ごま	
	三色和え		きびなご	☆ほうれん草・人参	☆キャベツ・ホールコーン缶		食物油・ごま油	
7 (金)	ドライカレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 27.8g
	オムレツ	鶏卵						
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃがいも	食物油	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆		トマト缶	玉葱・☆キャベツ	マカロニ	食物油	
	型抜きレアチーズ	ベーコン	チーズ	人参	セロリー			
10 (月)	すき焼き丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・☆葉葱	玉葱・根深葱	☆精白米・麦	食物油	742kcal 26.6g
	根菜と豆の和風スープ	ひよこ豆		人参・パセリ	☆大根・☆白菜	しらたき		
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天		☆キャベツ・干し椎茸			
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		767kcal 30.9g
	さわらの照り焼き	さわら						
	おひたし			☆小松菜	☆キャベツ・ホールコーン缶			
	きのこのみそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆大根・☆しめじ			
	大福豆とジャコのごま揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ		えのき茸	でん粉	食物油・ごま	
果物				果物				
12 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 31.9g
	ポテトの卵焼き(り)	鶏卵・むきえび	☆牛乳		玉葱	じゃがいも	食物油	
	マヨネーズサラダ	豚肉・ベーコン					マヨネーズ	
	みそ汁	ポークハム	ひじき・チーズ	☆小松菜	☆キャベツ		ごま	
				ブロッコリー				
				☆小松菜	☆大根			

☆ 県内産の食材



日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	
		血	肉になる	体	の調子を整える	熱	や力のもとになる		
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		735kcal 25.9g	
	みしまじゃがとっと 野菜のピーナッツ和え	魚のすり身		☆小松菜		☆じゃがいも			
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆小松菜	☆キャベツ		ピーナッツ		
	ちりめん佃煮		ちりめん	☆葉葱・人参	☆大根・ごぼう		☆里いも・でん粉		
	プレーンヨーグルト		ヨーグルト				こんにゃく		
14 (金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		876kcal 26.5g	
	冬野菜カレー	☆豚肉	チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・かぶ・りんご カリフラワー	☆里いも・じゃがいも カレールウ	食物油		
	福神漬け フレンチサラダ				福神漬け				
		ポークハム	チーズ		☆キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶		食物油		
	フルーツゼリー				☆みかん缶・パイ缶	ゼリーの素			
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		867kcal 33.8g	
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	食物油		
	金時豆と切り干し大根の煮物	牛肉・金時豆		人参	切り干し大根	じゃがいも	食物油		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		さやいんげん		☆里いも・こんにゃく			
	のりの佃煮		のり	人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう				
18 (火)	セルフバーガー・牛乳 (パン・鶏バーベキューソース)	鶏肉	☆牛乳		りんご	丸型パン		821kcal 33.3g	
	ポイルドキャベツ				☆キャベツ				
	スパゲッティ			ピーマン・人参	玉葱	スパゲッティ	食物油		
	野菜スープ	あさり・ベーコン		☆小松菜・人参	☆白菜・玉葱		食物油		
	ピーチゼリー				もも缶	ゼリーの素			
19 (水)	◆毎月19日は食育の日◆ ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 33.3g	
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ		
	五目豆	大豆・鶏肉	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく			
	ミニトマト			☆ミニトマト					
	みそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	☆葉葱		じゃがいも			
20 (木)	手巻き寿司(麦・酢・のり)・牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		806kcal 33.9g	
	ツナそばろ	まぐろ油揚げ・鶏卵		人参	干し椎茸				
	カニサラダ	かに棒肉			☆キャベツ・きゅうり		マヨネーズ・ごま		
	スティックたくあん				☆大根				
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆小松菜	えのき茸	焼きふ			
21 (金)	【クリスマス献立】 コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		944kcal 37.0g	
	ミートローフ(ウ)イ	豚肉・豆腐 鶏卵	☆生クリーム	人参	玉葱・グリーンピース	パン粉	バター 食物油		
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
	野菜スープ	ベーコン・あさり		☆葉葱・人参	☆キャベツ・玉葱		食物油		
	ブッシュド・ノエル	鶏卵	牛乳			小麦粉	食物油		
25 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		870kcal 28.4g	
	かぼちゃコロッケ	豚肉・鶏卵		かぼちゃ 人参	玉葱	マッシュポテト パン粉・☆小麦粉	食物油		
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参・さやいんげん	筍缶	じゃがいも・こんにゃく			
	ミニトマト			☆ミニトマト					
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱	☆大根・えのき茸				

★ 県内産の食材

【お知らせ】

錦田中学校：25日(月)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、さつまいもは坂本芳明さん、大根は山本克彦さん、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。

