



平成24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		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	
8 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		706kcal 29.3g
	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	グリーンピース		食物油・ごま	
	七草粥	かに棒肉		☆はこべら・☆せり	☆すずな(かぶ)	☆精白米		
	かまぼこ		☆なすな・☆仏の座	☆すずしろ(大根)				
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	☆ごきょう・人参				
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		871kcal 28.4g
	里いものミートカレー	大豆・豚肉・牛肉	チーズ	ブロッコリー	玉葱	里いも・カレールウ	食物油	
	福神漬			人参				
	豆腐サラダ	豆腐・ポークハム			福神漬		ごま	
	果物				きゅうり・☆キャバツ	☆大根・ホールコーン缶	食物油	
	果物				果物			
10 (木)	ぶどうパン・牛乳		☆牛乳			食パン		900kcal 35.0g
	鶏の香味焼き	鶏肉						
	ポテトサラダ		チーズ	人参	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
	おしるこ	小豆				上新粉・でん粉		
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 33.0g
	松風焼き(たれ)	豆腐・鶏肉・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱	パン粉・でん粉	食物油	
	からし和え	おから・みそ		☆ほうれん草	☆キャバツ		ごま	
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱	焼きふ		
	さけふりかけ	さけ						
15 (火)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱・筍缶	☆精白米・麦		820kcal 30.6g
	かまぼこ				グリーンピース・干し椎茸			
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆大根	じゃがいも		
	フルーツゼリー				みかん缶・パイン缶	ゼリーの素		
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 32.9g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆				でん粉	食物油	
	青菜とひじきの煮浸し	油揚げ	ひじき	☆小松菜	干し椎茸		カシューナッツ	
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱		じゃがいも	食物油	
17 (木)	【ふるさと給食の日】							765kcal 33.0g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	さばの香味焼き	さば		にら			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	
	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	
	のりふりかけ		のり					
	果物				果物			
18 (金)	【味しま給食の日】							776kcal 32.6g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	牛肉のサイコロステーキ	☆牛肉			☆大根			
	おひたし			☆小松菜	☆キャバツ			
	根菜の和風スープ			☆人参・☆葉葱	☆大根・☆白菜・☆しめじ			
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	甘藷のクッキーサンド					☆さつまいも		
21 (月)	🍷 学校給食週間 (21日～25日)							722kcal 31.3g
	セルフおにぎり(麦・のり)・牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		
	さけの塩焼き	さけ						
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	糸昆布	人参	干し椎茸		ごま・ごま油	
	すいとん	鶏肉		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう		☆里いも・☆小麦粉	
	梅干し				梅干し			
	発酵乳		発酵乳					

☆ 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)	
22 (火)	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 食用油	827kcal 27.3g	
	筑前煮	竹輪・鶏肉	昆布	人参 ごぼう・れんこん・筍 グリーンピース	でん粉・パン粉 こんにゃく 食用油		
	かき卵みそ汁 果物	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜 えのき茸 果物			
23 (水)	ソフトめん・牛乳 ミートソース	豚肉・牛肉	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト缶 人参・パセリ	ソフトめん ☆小麦粉 バター 食用油	936kcal 32.4g	
	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 食用油		
	お好み豆 果物	白いんげん豆・きな粉			でん粉 食用油		
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ		☆牛乳		☆精白米・麦 ☆小麦粉・パン粉 食用油	799kcal 30.8g	
	いか大根	いわしはんぺん 鶏卵		☆大根	でん粉		
	ごま和え お茶卵ふりかけ ピーチゼリー	いか 鶏卵		☆ほうれん草 ☆キャベツ もも缶	ごま ごま ゼリーの素		
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳 厚焼きたまご 豚肉と豆のみそ仕立て		☆牛乳		☆精白米・麦	788kcal 32.6g	
	すまし汁	☆鶏卵 大豆・豚肉・みそ	ひじき	さやいんげん 人参 ごぼう・干し椎茸	しらたき ごま油		
	ミニトマト 静岡みかんタルト	豆腐・かまぼこ 鶏卵	牛乳	☆小松菜 えのき茸 ☆ミニトマト みかん果汁	焼きふ 小麦粉		
28 (月)	コーンピラフ(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ 粉ふきいも	鶏肉	☆牛乳		コーン・玉葱 ☆精白米・麦 パン粉 マヨネーズ	914kcal 36.3g	
	カレー味の豆チャウダー	ポークウィンナー・大豆 いんげん豆・金時豆		人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム ☆小麦粉 食用油 バター		
	果物				果物		
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐 わかめスープ のりの佃煮 型抜きチーズ 果物	豚肉・豆腐 かまぼこ	☆牛乳 生わかめ のり チーズ	人参 ☆小松菜	筍缶・根深葱・干し椎茸 ☆キャベツ・もやし・筍水煮	☆精白米・麦 でん粉 食用油 ごま・ごま油	796kcal 31.0g
	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 昆布	☆牛乳・わかめ		☆大根		
	卵のしょうゆ煮 ごぼうサラダ ミニトマト 加工小魚	鶏卵 ポークハム		人参 ☆ミニトマト	ごぼう・きゅうり	マヨネーズ・ごま	
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(りー)	鶏卵・ベーコン	☆牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	☆精白米・麦 マヨネーズ バター	796kcal 32.3g
	ツナとほうれん草のごま和え	ポークウィンナー まぐろ油漬け		☆ほうれん草 人参	☆白菜	ごま	
	きのこスープ 昆布の佃煮	ベーコン 昆布		人参・パセリ	玉葱・☆しめじ・えのき茸 たもぎ茸・干し椎茸		

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、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、大根は坂本芳明さん、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河崎剛さん、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。