



平成24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		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	無	や力のもとになる	
1 (金)	【節分献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		861kcal 32.4g
	いわしの蒲焼き	いわし				でん粉・☆小麦粉	食物油・ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	☆小松菜	☆キャベツ・☆しめじ			
	福豆ミックス	大豆		☆菜菔		☆里いも	落花生 アーモンド	
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		794kcal 34.7g
	いかの更紗揚げ	いか				でん粉	食物油	
	ポイルドキャベツ				☆キャベツ			
	コーンポテト				ホールコーン缶	じゃがいも	バター	
	みそ汁	みそ		☆ほうれん草	玉葱	焼きふ		
	納豆	☆納豆						
5 (火)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	ピーマン	玉葱・白菜キムチ	☆精白米・麦	食物油	814kcal 32.1g
	みそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	人参・にら	根菜ねぎ		ごま油	
	チョコ蒸しパン		☆牛乳	☆菜菔	☆大根			
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 44.9g
	魚のナッツソースかけ	さけ					ピーナッツ・ごま	
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉		
	みそ汁	あさり・みそ	生わかめ	☆小松菜	☆キャベツ	しらたき		
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		838kcal 28.3g
	甘藷三島コロッケ					☆さつまいも	食物油	
	豆とえびのマヨネーズ和え	むきえび・大豆			枝豆	でん粉	マヨネーズ	
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆小松菜		じゃがいも	食物油	
13 (水)	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳		コーン・玉葱	☆精白米・麦		779kcal 32.6g
	さけのクリームソース	さけ	☆牛乳	☆ほうれん草	玉葱・マッシュルーム	☆小麦粉	バター	
	ほうれん草のソテー		☆生クリーム		ホールコーン・グリーンピース		食物油	
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		☆ほうれん草	☆キャベツ		食物油	
	みかんムース			トマト・人参	玉葱	でん粉		
14 (木)	ナン・牛乳		☆牛乳			ナン		921kcal 35.8g
	ドライカレー	豚肉	チーズ	ピーマン・人参	玉葱		食物油	
	フレンチポテト					じゃがいも	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		ごま油	
	りんごゼリー		粉寒天		レタス			
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 33.4g
ピピンパ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		☆ほうれん草	☆キャベツ・ぜんまい		食物油・ごま		
わかめスープ	かまぼこ	生わかめ	人参		玉葱・もやし	ごま		
ごまプリン		☆牛乳				ミルクプリンの素		
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		863kcal 30.4g
	魚のオーロラソース	さわら			玉葱	でん粉	食物油	
	マヨネーズサラダ		チーズ・ひじき	☆小松菜	☆キャベツ		マヨネーズ	
	根菜と豆の和風スープ	ひよこ豆		人参	☆大根・☆キャベツ			
昆布の佃煮		昆布	パセリ	根菜ねぎ・干し椎茸				

☆ 県内産の食材

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	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)	
19 (火)	◆毎月19日は食育の日◆ さくらご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(りー)		☆牛乳		☆精白米・麦	871kcal 29.5g
		鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	チーズ	人参 玉葱・ホールコーン グリーンピース	マヨネーズ バター	
	ごま和え			☆ほうれん草 ☆白菜	ごま	
	ポテトスープ アセロラゼリー	ベーコン		人参・パセリ 玉葱	じゃがいも	
20 (水)	わかめラーメン・牛乳	豚肉	☆牛乳 生わかめ	人参・☆葉葱 玉葱・ホールコーン缶 チンゲンツァイ もやし	中華めん ごま・ごま油 バター	770kcal 31.3g
	ぎょうざ	豚肉			小麦粉	
	野菜の中華炒め 果物			人参 ☆白菜・☆しめじ 果物	春雨 食物油	
21 (木)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	876kcal 29.3g
	大豆とひじきのチーズ焼き ブロッコリーのドレッシング和え	大豆・豚肉	チーズ・ひじき	人参・パセリ 玉葱	じゃがいも 食物油・バター	
	ポトフ	豚肉 ポークウィンナー		人参 玉葱・☆大根 セロリー	じゃがいも	
	ストロベリーカスタードタルト	鶏卵			いちご 小麦粉 バター	
22 (金)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参 ☆白菜・筍缶・きくらげ 玉葱・グリーンピース・干し椎茸	☆精白米・麦 食物油 でん粉 ごま油	790kcal 30.7g
	うずらの卵	うずらの卵				
	じゃがいもの中華サラダ			人参 きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも ごま油	
	加工小魚 果物		小魚		果物	
25 (月)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	809kcal 30.2g
	いわしのおろしかけ	いわし		☆大根	☆小麦粉・でん粉 食物油	
	三色和え	ポークハム		人参 ☆キャベツ・きゅうり		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参 ☆大根・ごぼう	里芋・こんにゃく	
	お茶たまごふりかけ	鶏卵	のり			
26 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	822kcal 30.0g
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参 ☆大根	☆里芋・こんにゃく でん粉	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				
	ビーンズサラダ	大豆		人参 ☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	マヨネーズ	
	果物			果物		
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	885kcal 33.9g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン 筍缶	じゃがいも・でん粉 食物油・ごま油	
	中華コンスープ	豆腐・鶏卵		☆葉葱・人参 クリームコーン缶 ホールコーン・きくらげ	でん粉	
	ミニトマト 牛乳かん			☆ミニトマト		
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	858kcal 35.7g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ			パン粉 マヨネーズ	
	粉ふきいも				じゃがいも	
	肉団子スープ 大豆のふりかけ	肉団子 大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	☆小松菜 玉葱・☆しめじ 人参	春雨 ごま・食物油	

☆ 県内産の食材

【 お知らせ 】

◆ 今月の給食は、17回の予定です。

6日(水)、7日(木)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、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河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。