



平成25年度4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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
9 (火)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳 じゃがいもの中華サラダ アーモンドフィッシュ りんごゼリー	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参 人参	玉葱・筍缶・干し椎茸 ホールコーン缶・きゅうり	☆精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食用油 ごま油 アーモンド	892kcal 34.2g
10 (水)	【入学・進級お祝い献立】 赤飯・ごま塩・牛乳 三島コロッケ エビフライ 三色和え すまし汁 桜もち		☆牛乳		玉葱 キャベツ・きゅうり えのき茸	赤飯 ☆じゃがいも・パン粉 小麦粉・パン粉	ごま 食用油 食用油	858kcal 29.9g
11 (木)	さくらご飯・牛乳 魚のからしマヨネーズ エリンギソテー 野菜スープ みかんゼリー		☆牛乳		☆エリンギ・キャベツ 白菜 みかん果汁・みかん缶	☆精白米・麦 パン粉 でん粉 玉葱	マヨネーズ バター	790kcal 29.0g
12 (金)	カレーライス(麦)・牛乳 ツナサラダ 福神漬け 型抜きレアチーズ 果物	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶 福神漬け 果物	☆精白米・麦 じゃがいも・カレールウ	バター 食用油 食用油	875kcal 26.4g
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの照り焼き ごま和え かきたまみそ汁 しじみの佃煮 豆乳ココアプリン		☆牛乳		☆ほうれん草 キャベツ 玉葱	☆精白米・麦	ごま	776kcal 34.1g
16 (火)	メロンパン・牛乳 バターロール型パン じゃがいもと ウィンナーのトマト煮 ビーンズサラダ 果物		☆牛乳			パン		
16 (火)	じゃがいもと ウィンナーのトマト煮 ビーンズサラダ 果物	ポークウィンナー ベーコン 大豆		人参・トマト缶 ☆トマトソース 人参	玉葱・グリーンピース きゅうり・キャベツ ホールコーン缶 果物	じゃがいも ☆小麦粉	バター 食用油	993kcal 33.9g
17 (水)	五目炊き込みご飯・牛乳 さばの香味焼き 野菜のオイスター炒め 大根とえのき茸のみそ汁 果物	鶏肉・油揚げ さば	☆牛乳	人参 にら 人参 ☆葉葱	椎茸・グリーンピース キャベツ・☆筍 ☆大根・えのき茸 果物	☆精白米・麦	ごま・ごま油 食用油	720kcal 30.1g
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(り-入) 金時の煮豆 けんちん汁 わかめしらすふりかけ		☆牛乳			☆精白米・麦		
18 (木)	カラフル卵焼き(り-入) 金時の煮豆 けんちん汁 わかめしらすふりかけ	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー 金時豆 豆腐・鶏肉	チーズ ちりめんじゃこ	人参 葉葱・人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース ☆大根・ごぼう	マヨネーズ バター		888kcal 34.0g
18 (木)	けんちん汁 わかめしらすふりかけ	豆腐・鶏肉		葉葱・人参	☆大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく でん粉	ごま	

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)
		食	品	食	品	食	品	
19 (金)	◆毎月19日は食育の日◆							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		882kcal 36.3g
	鶏肉のごまソースかけ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	ごま・食物油	
	野菜のピーナッツ和え			☆ほうれん草	キャベツ		ピーナッツ	
	すまし汁(うずらの卵)	豆腐・うずらの卵		☆小松菜	えのき茸		焼きふ	
	ミニトマト	かまぼこ		☆ミニトマト				
	のりの佃煮		のり					
22 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		
	オムレツの野菜あんかけ	鶏卵・鶏肉		ピーマン・人参	玉葱・☆筍・☆しめじ	でん粉		
	粉ふきいも					じゃがいも		
	ワンタンスープ	豚肉	生わかめ	☆小松菜	キャベツ・玉葱・もやし	わんたんの皮	食物油	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム	人参			ごま油	
23 (火)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか うずらの卵	☆牛乳	人参	玉葱・キャベツ・もやし 筍缶・グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	751kcal 32.5g
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	☆しめじ・干し椎茸	でん粉	ごま油	
	加工小魚		小魚		クリームコーン缶	でん粉		
	果物				ホールコーン・☆しめじ			
24 (水)	【ふるさと給食の日】							804kcal 36.1g
	つげナポリタン・牛乳 (ソフトめん)	鶏肉・ベーコン	☆牛乳・チーズ ☆生クリーム	人参・トマト缶	玉葱・マッシュルーム	ソフトめん		
	三島じゃがとっと	魚のすり身		☆ほうれん草	セロリー	じゃがいも		
	シーフードサラダ	えび・いか		☆小松菜		☆じゃがいも・でん粉	食物油	
	ブルーベリーゼリー				きゅうり・キャベツ・レタス ブルーベリー		ごま油	
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 32.3g
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも					食物油	
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参	☆大根・白菜	里芋・こんにゃく		
	さけふりかけ	さけ					ごま	
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		768kcal 28.0g
	肉団子のオーロラソース	レバー入り肉団子			玉葱		食物油	
	おひたし			☆ほうれん草	キャベツ・ホールコーン缶			
	にらたまスープ	鶏卵		にら	玉葱・えのき茸・もやし	でん粉		
	お茶卵ふりかけ	鶏卵		せん茶				
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		889kcal 35.0g
	ハンバーグ(肉)	豚肉・豆腐・鶏卵	脱脂粉乳		玉葱・☆しめじ	パン粉	食物油・ごま	
	コーンポテト	おから	ひじき			バター		
	玉葱とわかめのみそ汁	生揚げ	生わかめ	☆菜菔	玉葱	じゃがいも	バター	
	夏みかんゼリー				甘夏みかん缶	ゼリーの素		

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

錦田中学校：9日(火)、30日(火)は、給食がありません。
山田中学校：18日(木)、19日(金)は、給食がありません。

◎ 4月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

じゃがいも・玉葱・キャベツ・グリーンアスパラガス
レタス・ごぼう・筍・にら・ひじき・わかめ・さわら
キウイフルーツ・清見オレンジ

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、菜菔と筍は小沢地区の遠藤芳明さんの畑で栽培されたものです。
トマトソースは、三島ときぎ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。