




平成25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	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)		
7 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	768kcal 26.8g		
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも		でん粉			
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参		食物油	
	七草粥	かに棒肉 かまぼこ	七草粥	グリーンピース		食物油・ごま	
	ブルーヨーグルト	ヨーグルト	☆はこべら・☆せり ☆なすな・☆仏の座 ☆ごぎょう・人参	☆精白米 ☆すずな(かぶ) ☆すずしろ(大根)			
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	743kcal 33.7g		
	松風焼き(たれ)	豆腐・鶏肉・鶏卵	☆牛乳	人参		食物油	
	からし和え	おから・みそ		玉葱		パン粉・でん粉	
	生揚げと玉葱のみそ汁	生揚げ・みそ	生わかめ	☆ほうれん草・人参		食物油 ごま	
	さけふりかけ	さけ	☆葉葱	玉葱			
9 (木)	【錦田中3年3組リエト献立】				888kcal 28.3g		
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦			
	キーマカレー	大豆・牛肉・豚肉	トマト缶・人参	玉葱・セロリー		カレールウ	
	フレンチサラダ		人参	☆キャベツ・きゅうり		じゃがいも	
	ブチクレープ	鶏卵		ホールコーン缶	食物油 食物油		
				小麦粉	チョコレート		
10 (金)	ゆかりご飯(麦)・牛乳	☆牛乳	ゆかり	☆精白米・麦	805kcal 32.0g		
	鶏の照り焼き	鶏肉					
	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	
	ミニトマト		☆ミニトマト				
	ぜんざい	小豆			白玉粉		
14 (火)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵	☆牛乳	人参	☆精白米・麦	815kcal 30.1g	
	かまぼこ			玉葱・筍缶			
	じゃがいもと白菜のみそ汁	油揚げ・みそ	☆小松菜	グリーンピース・干し椎茸	じゃがいも		
	フルーツゼリー			☆キャベツ・☆白菜	ゼリーの素		
				みかん缶・パイン缶			
15 (水)	ソフトめん・牛乳	☆牛乳		ソフトめん	901kcal 32.6g		
	ミートソース	豚肉	チーズ	☆小麦粉		バター	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉	脱脂粉乳	トマト缶・パセリ		食物油	
	海藻サラダ	海藻	人参	☆トマトソース・人参		食物油	
	果物			でん粉	ごま油		
				☆キャベツ・ホールコーン缶			
				果物			
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	822kcal 31.8g		
	家常豆腐	豚肉・豆腐	人参	筍缶・根深葱・干し椎茸		でん粉	
	わかめスープ	かまぼこ	生わかめ	にら		食物油	
	あさりの佃煮		あさり	もやし・☆白菜・玉葱		ごま	
	型抜きチーズ	チーズ					
	果物			果物			
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	851kcal 32.7g		
	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	人参・☆小松菜		カシューナッツ	
	大根と豆腐のみそ汁	豆腐・みそ	生わかめ	☆葉葱		食物油	
				☆大根・えのき茸			
20 (月)	学校給食週間 (20日~24日)				☆精白米・麦	732kcal 32.0g	
	セルフおにぎり(麦・のり)・牛乳	☆牛乳・のり					
	さけの塩焼き	さけ					ごま油・ごま
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	糸昆布	人参	干し椎茸		
	すいとん	鶏肉・油揚げ		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					
21 (火)	【ふるさと給食の日】				☆精白米・麦	836kcal 33.7g	
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳			☆小麦粉・パン粉		
	黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん・鶏卵			でん粉		食物油
	いか大根	いか		☆大根			
	ほうれん草のごまジャコ和え	ちりめんじゃこ	☆ほうれん草	☆キャベツ	アーモンド		
			人参	ホールコーン缶	ごま油・ごま		
	お茶卵ふりかけ	鶏卵			ごま		
	粒々みかんゼリー	粉寒天		みかん缶・みかん果汁	ゼリーの素		

☆ 県内産の食材

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		
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 26.7g
	三島じゃがとっと 大根のそぼろ煮	魚のすり身 鶏肉		☆小松菜 人参	☆大根・グリーンピース 干し椎茸	☆じゃがいも・でん粉 ☆里いも・でん粉		
23 (木)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱	☆精白米・麦 じゃがいも・カレールウ	バター 食用油	873kcal 26.7g
	ビーンズサラダ 福神漬け ワインゼリー	大豆		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 福神漬け ぶどう缶		食用油 ゼリーの素	
24 (金)	【学校給食記念日】 赤飯(ごま塩)・牛乳 三島コロッケ	小豆 ☆豚肉・鶏卵	☆牛乳		玉葱	赤飯 ☆じゃがいも・小麦粉 でん粉・パン粉	食用油	788kcal 27.3g
	筑前煮 かきたまみそ汁 ミニトマト 加工小魚	竹輪・鶏肉 豆腐・鶏卵・みそ	昆布	人参 人参・☆葉葱 ☆ミニトマト	ごぼう・れんこん・菊缶 グリーンピース 玉葱	こんにゃく	食用油	
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き 野菜のピーナッツ和え 味噌けんちん汁 かつお胚芽ふりかけ	さば 鶏肉・豆腐・みそ かつお	☆牛乳	にら ☆ほうれん草 人参・☆小松菜	☆キャベツ ☆大根・ごぼう	☆精白米・麦 ごま・ごま油 ピーナッツ ☆里いも・こんにゃく	ごま	788kcal 33.8g
	バターロール型パン・牛乳 チョコカールパン メキシカンポークソテー アセロラジュレ		☆牛乳			パン じゃがいも ☆小麦粉	食用油 バター	
29 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん 卵のしょうゆ煮 豆腐サラダ アーモンドフィッシュ 果物	さつま揚げ・竹輪 豚肉・がんもどき 鶏卵 豆腐・ポークハム	☆牛乳・わかめ 昆布		☆大根 ☆キャベツ・きゅうり ☆大根・ホールコーン缶	☆精白米・麦 ☆里いも こんにゃく	食用油 ごま油 アーモンド	818kcal 33.0g
	ご飯(麦)・牛乳 オムレツの野菜あんかけ ツナとほうれん草のごま和え きのこのみそ汁 昆布の佃煮	鶏卵・鶏肉 まぐろ油漬け 油揚げ・みそ	☆牛乳	ピーマン・人参 ☆ほうれん草・人参 ☆葉葱	玉葱・菊缶・☆しめじ ☆白菜 ☆しめじ・えのき茸 たもぎ茸	☆精白米・麦 でん粉 ごま ☆里いも		
31 (金)	コーンピラフ(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き 粉ふぎいも カレー味の豆チャウダー 果物	鶏肉 さけ ポークウィンナー・大豆 いんげん豆・金時豆	☆牛乳	人参・パセリ	コーン・玉葱 玉葱・マッシュルーム	☆精白米・麦 パン粉 じゃがいも ☆小麦粉	マヨネーズ 食用油 バター	894kcal 33.3g

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、18回の予定です。

◎ 1月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

キャベツ・ごぼう・小松菜・白菜・セロリー・ほうれん草
れんこん・大根・さわか・キウイフルーツ・みかん

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、里いもは坂本芳明さん、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、ほうれん草は林正俊さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸さん、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。
◎7日に使用する七草は、JA三島函南より無償で提供していただきます。