




平成25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	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)	
3 (月)	【節分献立】 ご飯(麦)・牛乳 いわしの蒲焼き 青菜としめじの煮浸し 里いもと大根のみそ汁 ミニトマト 福豆	牛乳 いわし みそ 大豆	牛乳 ☆小松菜・人参 ☆葉葱 ☆ミニトマト	☆キャベツ・☆しめじ ☆大根	☆精白米・麦 でん粉・☆小麦粉 食物油・ごま ☆里いも 落花生・アーモンド カシューナッツ	808kcal 30.9g
4 (火)	カツ丼(麦)・牛乳 さつまいもと白菜のみそ汁 果物	鶏卵・豚肉 みそ	牛乳 人参・みつば	玉葱 ☆小松菜 ☆白菜・えのき茸 果物	☆精白米・麦 ☆小麦粉・パン粉 ☆さつまいも 食物油	899kcal 37.4g
5 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん) ぎょうざ 野菜のオイスター炒め さつまポテト	豚肉・みそ 豚肉 ポークハム	牛乳 生わかめ 人参・☆葉葱 人参	玉葱・ホールコーン缶・菊缶 もやし・根菜類・しなちく ☆キャベツ・☆しめじ	中華めん ごま・ごま油 食物油 小麦粉 春雨 食物油 さつまいも	866kcal 37.0g
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚のナッツソースかけ 肉じゃが 玉葱と豆腐のみそ汁 発酵乳	さけ 豚肉 豆腐・みそ	牛乳 生わかめ 発酵乳 人参	玉葱・グリーンピース ☆小松菜 玉葱・☆大根	☆精白米・麦 ピーナッツ・ごま じゃがいも・でん粉 しらたき	758kcal 34.9g
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 里いものコロケ ひじきの炒め煮 トマトと卵のスープ のりふりかけ りんごゼリー	大豆・さつま揚げ 鶏卵・ベーコン のり 粉寒天	牛乳 ひじき 人参 トマト・人参 ☆ほうれん草	グリーンピース 玉葱 りんご缶・りんごジュース	☆精白米・麦 ☆里いも 食物油 でん粉 食物油・ごま ごま	774kcal 22.2g
13 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(卵) ごま和え ポテトスープ 果物	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ ☆ほうれん草 ☆小松菜・人参	人参 玉葱・ホールコーン グリーンピース ☆キャベツ 玉葱 果物	☆精白米・麦 マヨネーズ バター ごま じゃがいも	854kcal 31.5g
14 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳 大根と油揚げのみそ汁 黒ごまブラウニー	豚肉 油揚げ・みそ 小豆	牛乳 生わかめ 牛乳 ピーマン 人参・にら ☆葉葱	玉葱・白菜キムチ 根深ねぎ ☆大根・えのき茸	☆精白米・麦 食物油 ごま油 プレミックス粉 バター・ごま	832kcal 30.3g
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳 いかフライ 蒸しキャベツ(卵) コーンポテト 玉葱とわかめのみそ汁 納豆	いか・鶏卵 みそ ☆納豆	牛乳 生わかめ ☆小松菜	玉葱 ☆キャベツ ホールコーン缶 玉葱	☆精白米・麦 ☆小麦粉・パン粉 食物油・ごま じゃがいも バター 焼き豆腐	793kcal 30.3g
18 (火)	ナン・牛乳 ドライカレー グリーンサラダ フレンチポテト 果物	豚肉・鶏肉・大豆 チーズ・脱脂粉乳	牛乳 チーズ・脱脂粉乳 ピーマン・人参	玉葱 ☆キャベツ・レタス きゅうり・ホールコーン缶 果物	ナン 食物油 食物油 じゃがいも 食物油	894kcal 38.1g
19 (水)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソースかけ 大福豆とじゃこの甘辛揚げ けんちん汁 かつお胚芽ふりかけ	牛乳 鶏肉 大福豆 豆腐・鶏肉 かつお	牛乳 ちりめんじゃこ ☆葉葱・人参	毎月19日は食育の日! 玉葱 ☆大根・ごぼう	☆精白米・麦 ごま でん粉 食物油・ごま ☆里いも・でん粉 こんにゃく ごま	751kcal 30.9g

☆ 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		
20 (木)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	☆白菜・筍缶・玉葱 グリーンピース・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食物油 ごま油	778kcal 31.2g
	うすらの卵	うすらの卵						
	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			
21 (金)	【富士山の日献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 米粉	食物油	722kcal 28.2g
	ホキの米粉お茶フライ	ホキ			☆キャベツ ホールコーン缶		アーモンド ごま油・ごま	
	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 人参	☆大根・☆白菜	☆里いも・でん粉 こんにゃく		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱・人参				
	あさりの佃煮 富士山ゼリー	あさり				ゼリーの素		
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 パン粉	マヨネーズ	823kcal 35.5g
	魚のからしマヨネーズ焼き 粉ふきいも	さけ				じゃがいも		
	肉団子スープ			パセリ		春雨		
	大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参	玉葱・☆しめじ		食物油・ごま	
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 でん粉	食物油	808kcal 29.1g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深葱		食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		さやいんげん 人参	筍水煮・干し椎茸	でん粉	食物油	
	じゃがいもと玉葱のみそ汁 のりの佃煮	みそ	生わかめ のり	☆小松菜	玉葱	じゃがいも		
	果物				果物			
26 (水)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 じゃがいも	食物油・バター	783kcal 29.6g
	大豆とひじきのチーズ焼き ブロッコリーサラダ	大豆・豚肉	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱			
	ワンタンスープ	豚肉	生わかめ	ブロッコリー 人参	☆キャベツ ホールコーン缶			
	アーモンドフィッシュ		小魚	☆小松菜 人参	☆キャベツ・玉葱 もやし	わたんの皮	食物油 ごま油 アーモンド	
27 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦 ☆里いも・でん粉 こんにゃく		856kcal 29.2g
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参	☆大根			
	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			
28 (金)	【錦田中1年5組のE.T.献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		849kcal 32.3g
	チンジャオロース	豚肉・牛肉		ピーマン	筍缶	じゃがいも・でん粉	食物油・ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	クリームコーン缶 ホールコーン・☆しめじ	でん粉		
	ミルクココア							

【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。
6日(木)、7日(金)は、給食がありません。

◎ 2月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

キャベツ・ごぼう・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー
人参・里いも・大根・根深葱・みかん・ぼんかん

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、里いもとさつま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。

