


平成25年度3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)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳	3月3日は雛祭り 	☆精白米・麦	778kcal 33.7g	
	ぶりの照り焼き	ぶり		じゃがいも・でん粉		
	肉じゃが	豚肉		しらたき		
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		ごま		
	お茶卵ふりかけ	鶏卵		ゼリー		
三色花ゼリー	豆乳		りんご果汁・もも果汁			
4 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	811kcal 24.8g	
	あしたかつ	☆牛肉・豚肉・鶏卵	根深葱	小麦粉・パン粉		
	蒸しキャベツ(ワ)		☆キャベツ	食物油		
	ミニトマト		☆ミニトマト	ごま		
	ポテトスープ	ベーコン	小松菜・人参	じゃがいも		
牛乳かん	☆牛乳・粉寒天		パイン缶・みかん缶			
7 (金)	カレーライス(麦)・牛乳	鶏肉	人参	☆精白米・麦	805kcal 24.2g	
	フレンチサラダ	大豆		じゃがいも・カレールウ		
	福神漬け			食物油		
	型抜きチーズ	チーズ		食物油		
10 (月)	【ふるさと給食の日】			☆精白米・麦	779kcal 32.2g	
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		でん粉・☆小麦粉		
	いわしのおろしかけ	いわし	人参	☆大根		食物油
	三色和え	ポークハム	人参・葉葱	☆キャベツ・きゅうり		ごま
	味噌けんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ		☆大根・ごぼう		黒いも・こんにゃく
かつおふりかけ	かつお					
11 (火)	揚げパン(きな粉・ココア)	きな粉		パン	813kcal 30.4g	
	牛乳	☆牛乳		食物油		
	ポトフ	豚肉	人参	じゃがいも		
ヨーグルト和え	ポークウィンナー	ヨーグルト	玉葱・☆大根・セロリー	ココア		
13 (木)	ミートソース・牛乳 (ソフトめん)	豚肉	人参・パセリ	ソフトめん	847kcal 30.0g	
		☆牛乳・チーズ	トマト缶	☆小麦粉		
		脱脂粉乳	☆トマトソース	バター		
マセドニアンサラダ	ポークハム		人参	じゃがいも	食物油	
17 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	843kcal 26.0g	
	三島コロッケ	鶏卵		☆じゃがいも		
	手作りえびフライ	えび・鶏卵		パン粉・小麦粉		
	からし和え		☆ほうれん草・人参	パン粉・☆小麦粉		
	豆腐と玉葱のみそ汁	豆腐・みそ	葉葱	玉葱		食物油
デザート	鶏卵		いちご果汁	でん粉・小麦粉		
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	749kcal 32.5g	
	ビビンバ	豚肉・鶏卵	☆ほうれん草	☆キャベツ		
	(肉炒め・ごま和え・炒り卵)	みそ	人参			ごま・食物油
	わかめスープ	かまぼこ	小松菜	☆キャベツ・筍缶		ごま油
果物			もやし	ごま油		
果物			果物			

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、8回の予定です。

錦田中学校：5日(水)、6日(木)、12日(水)、14日(金)、18日(火)は、給食がありません。

山田中学校：5日(水)、6日(木)、12日(水)、14日(金)は、給食がありません。

◎ 3月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

ほうれん草・大根・キャベツ・玉葱・セロリー・椎茸・わかめ

今月の学校給食で使用している大根は、三島市山田地区の山本克彦さん、ほうれん草は川原ヶ谷地区の林正俊さん、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。
4日に使用するミニトマトは、静岡県JA教育活動助成金により、無償提供していただきます。

