



平成26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		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	
7 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 29.2g
	焼きししゃも		ししゃも					
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース		食物油・ごま	
	七草粥	かに棒肉 かまぼこ	(七草粥) 	☆はこべら・☆せり ☆なすな・☆仏の座 ☆ごぎょう・人参	☆すずな(かぶ) ☆すずしろ(大根)		☆精白米	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト					
8 (木)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵 かまぼこ	☆牛乳	人参	玉葱・筍缶 グリーンピース・干し椎茸	☆精白米・麦		788kcal 29.1g
	里いもと大根のみそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	☆大根	☆里いも・こんにゃく ゼリーの素		
	フルーツゼリー				みかん缶・パイ缶			
9 (金)	菜飯(麦)・牛乳	1月11日は鏡開き	☆牛乳	大根葉		☆精白米・麦		802kcal 32.0g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま・ごま油	
	いとこ煮	小豆		かぼちゃ		白玉粉		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	☆大根・ごぼう	里いも		
13 (火)	13日～16日の給食内容は、読書週間に合わせて本に登場する物語献立にしました。							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 34.8g
	◆ 461個の弁当は、親父と息子の男の約束。 ◆ 親父の卵焼き(たれ)	豆腐・鶏肉・鶏卵 おから・みそ	☆牛乳	人参	玉葱	パン粉・でん粉	食物油 ごま	
	◆ 妖怪アパートの幽雅な日常 ◆ 野菜の昆布和え		昆布	人参	☆キャベツ・きゅうり		ごま	
◆ 妖怪アパートの幽雅な日常 ◆ るり子さんのみそ汁 のりふりかけ	油揚げ・みそ	生わかめ のり	☆小松菜	☆大根		ごま		
14 (水)	ソフトめん・牛乳 ミートソース	豚肉	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト缶・パセリ ☆トマトソース・人参	玉葱	ソフトめん ☆小麦粉	バター 食物油	893kcal 31.8g
	◆ 林業少年 ◆ ヤエ流サラダ(ジャーマンポテト)	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃがいも	食物油	
	◆ 奇跡のリンゴ ◆ リンゴ				リンゴ			
15 (木)	◆ 3年7組の食物調理科 ◆ しびれちゃ困るマーボー豆腐丼(麦)	豚肉・豆腐・みそ	☆牛乳	葉葱・人参	玉葱・筍缶 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食物油	905kcal 34.4g
	牛乳			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	じゃがいも	食物油 ごま油	
	じゃがいもの中華サラダ						アーモンド	
16 (金)	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		コーン	☆精白米・麦		866kcal 31.6g
	魚のマヨネーズ焼き	さわら					マヨネーズ	
	マゼドニアンサラダ	ポークハム		人参	きゅうり	じゃがいも	食物油	
	◆ 闇の守り人 ◆ ラルウ (カレー味の豆チャウダー)	金時豆・いんげん豆	☆牛乳	人参・パセリ	玉葱	☆小麦粉	食物油 バター	
	果物	ポークウィンナー			果物			
19 (月)	🍷 学校給食週間 (19日～23日) 🍷							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		797kcal 32.7g
	黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	食物油	
	いか大根	いか			☆大根	でん粉		
	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	☆白菜 ホールコーン缶		アーモンド ごま油・ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト			ごま	
お茶卵ふりかけ	鶏卵							
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		875kcal 29.1g
	里いものミートカレー	豚肉・牛肉・大豆	チーズ	フロココリー・人参	玉葱	里いも・カレールウ	食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		きゅうり・☆キャベツ レタス・ホールコーン缶	食物油		
	福神漬 果物				福神漬 果物			

☆ 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	食品群	食品群	食品群	
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 28.2g
	三島じゃがとっと	魚のすり身		☆小松菜		☆じゃがいも・でん粉		
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	☆大根・グリーンピース	☆里いも・でん粉		
	じゃがいもとしめじのみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	干し椎茸	☆里いも		
たっぷりカルシウムふりかけ	かつお削り節	ちりめんじゃこ		☆しめじ		じゃがいも		
果物		塩昆布			果物		ごま	
22 (木)	麦ご飯・牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		732kcal 31.2g
	さけの塩焼き	さけ					ごま油・ごま	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま油・ごま	
	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					
23 (金)	赤飯(ごま塩)・牛乳	小豆	☆牛乳		玉葱	赤飯		825kcal 26.9g
	三島コロッケ	☆豚肉・鶏卵				☆じゃがいも・小麦粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ	でん粉・パン粉	ごま	
	筑前煮	竹輪・鶏肉	昆布	人参	ごぼう・れんこん・筍	こんにゃく	食物油	
かきたまみそ汁	鶏卵・みそ		☆小松菜	玉葱・えのき茸				
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 26.9g
	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		
	ツナとほうれん草のごま和え	まぐろ油漬		☆ほうれん草・人参	☆白菜		ごま	
	さつまいもと大根のみそ汁	みそ		葉葱	☆さつまいも	☆大根		
	ピーチゼリー				もも缶	ゼリーの素		
	昆布の佃煮		昆布					
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 29.5g
	家常豆腐	豚肉・豆腐		人参	筍・根深葱・干し椎茸	でん粉	食物油	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	☆小松菜	☆キャベツ・筍		ごま	
	ミニトマト				もやし	ごま油		
	型抜きチーズ		チーズ	☆ミニトマト				
さけふりかけ	さけ					ごま		
28 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		794kcal 33.4g
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪	昆布		☆大根	☆里いも		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				こんにゃく		
	豆腐サラダ	豆腐・ポークハム					食物油	
	加工小魚		小魚			☆キャベツ・きゅうり	ごま油	
	果物					☆大根・ホールコーン缶		
29 (木)	きな粉トースト・牛乳	きな粉	☆牛乳			食パン	バター	748kcal 28.8g
	ラビオリスープ	鶏肉・むきえび		トマト缶・☆小松菜	玉葱・セロリー	ラビオリ	バター	
	ナタデココのフルーツ ヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶・みかん缶			
もも缶・りんご・ナタデココ								
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		865kcal 32.4g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆				でん粉	カシューナッツ	
	青菜とひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	☆小松菜・人参	干し椎茸		食物油	
	大根としめじのみそ汁	みそ	わかめ・しらす	葉葱	☆大根・☆しめじ	☆里いも	食物油	

【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。

◎ 1月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

大根・ごぼう・小松菜・白菜・里いも・セロリー・人参
ほうれん草・ブロッコリー・れんこん・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と林正俊さん、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、ほうれん草は小沢地区の前島勲さん、キャベツは塚原地区の河崎剛さん、里いもは杉本隆さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸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。

