



平成26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		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		
2 (月)	カツ丼(麦)・牛乳	鶏卵・豚肉	☆牛乳	人参・みつば	玉葱	☆精白米・麦	食物油	847kcal 30.3g
	大根と里いものみそ汁	みそ	わかめ	葉葱	☆大根	☆小麦粉・パン粉		
	りんごゼリー		粉寒天		りんごジュース・りんご缶	☆里いも		
3 (火)	【節分献立】							840kcal 31.4g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	いわしの蒲焼き	いわし				☆小麦粉・でん粉	食物油・ごま	
	青菜とひじきの煮浸し			☆小松菜・人参	キャベツ・☆しめじ			
	さつまいもと白菜のみそ汁	油揚げ・みそ		葉葱	☆白菜	☆さつまいも		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
福豆	大豆・えんどう豆					小麦粉		
4 (水)	わかめラーメン・牛乳	豚肉・みそ	☆牛乳	チンゲンツアイ	玉葱・ホールコーン・筍缶	中華めん	ごま油	822kcal 34.9g
	ぎょうざ	しなちく	生わかめ	葉葱・人参	もやし・根深葱・しなちく	でん粉	バター	
	大福豆とジャコのごま揚げ	豚肉				小麦粉		
	果物	大福豆	ちりめんじゃこ		果物	でん粉	食物油・ごま	
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		805kcal 29.3g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		
	ミネストローネスープ	白いんげん豆		人参	玉葱・キャベツ	マカロニ	食物油	
	わかめふりかけ	ベーコン		トマト缶	グリーンピース・セロリー		ごま	
10 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		890kcal 33.9g
	カラフル卵焼き(卵)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン		マヨネーズ	
	ツナの和え物	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ		グリーンピース		バター	
	ポテトスープ	まぐろの油漬け			キャベツ・きゅうり			
果物	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	ホールコーン缶		じゃがいも	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		815kcal 23.3g
	里いものコロック					☆里いも・パン粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつまいも	ひじき	人参	グリーンピース		食物油・ごま	
	生揚げと玉葱のみそ汁	生揚げ・みそ		☆ほうれん草	玉葱・えのき茸			
	のりふりかけ		のり				ごま	
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
13 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	ピーマン	玉葱・白菜キムチ	☆精白米・麦	食物油	790kcal 36.1g
	卵スープ	あさり・鶏卵	わかめ	にら・人参	根深葱		ごま油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳	☆小松菜		でん粉	ココアプリンの素	
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		795kcal 32.7g
	魚のナッツソースかけ	さけ					ピーナッツ・ごま	
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉		
	大根と白菜のみそ汁	みそ		☆ほうれん草	☆大根・☆白菜	しらたき		
ピーチゼリー				もも缶	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		
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 32.4g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍缶	じゃがいも・でん粉	食用油・ごま油	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にら	玉葱・もやし		ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
18 (水)	【ふるさと給食の日】							828kcal 29.9g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	いかフライ	いか・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	食用油	
	茹でキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま	
	コーンポテト				ホールコーン缶	じゃがいも	バター	
玉葱と小松菜のみそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱	焼き豆腐			
納豆	☆大豆							
19 (木)	ナン・牛乳		☆牛乳			ナン		921kcal 39.8g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉・大豆	チーズ・脱脂粉乳	ピーマン・人参	玉葱		食用油	
	フレンチサラダ	ポークハム			きゅうり・キャベツ		食用油	
	野菜チップス				レタス・ホールコーン缶			
	果物				ごぼう・れんこん		食用油	
	果物				果物			
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		919kcal 32.5g
	魚のオーロラソース	さわら		☆トマトソース	玉葱	でん粉	食用油	
	マヨネーズサラダ	ポークハム	ひじき・チーズ	☆小松菜	キャベツ・ブロッコリー		マヨネーズ・ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	☆大根・ごぼう	☆里いも・でん粉		
	昆布の佃煮		昆布			こんにゃく		
24 (火)	【富士山の日献立】							761kcal 30.5g
	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	☆白菜・筍缶・玉葱	☆精白米・麦	食用油	
		むきえび			グリーンピース・干し椎茸	でん粉	ごま油	
	春雨サラダ	ポークハム		人参	きゅうり・レタス	春雨	ごま油	
	富士山ゼリー					ゼリーの素		
	加工小魚		小魚				ごま	
25 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		844kcal 29.5g
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪	昆布	人参	☆大根	☆里いも・でん粉		
		みそ				こんにゃく		
	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		マヨネーズ	
	果物				ホールコーン缶		果物	
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 30.7g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース	☆さつまいも	食用油	
	三色和え	ポークハム		人参	☆白菜・きゅうり			
	豆腐としめじのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	☆しめじ			
	型抜きチーズ		チーズ					
27 (金)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳	大根葉・京菜		☆精白米・麦		738kcal 25.6g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも	食用油・バター	
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり		食用油	
					レタス			
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	☆小松菜・人参	☆白菜・もやし・玉葱	ワンタンの皮	食用油・ごま油	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。

5日(木)、6日(金)、23日(月)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・人参
ブロッコリー・里いも・大根・根深葱・鯖

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、ほうれん草は小沢地区の前島勲さん、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、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。