



平成27年度4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)
9 (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・グリーンピース	☆精白米・麦	バター	853kcal 28.8g
	ツナサラダ	まぐろの油漬け			キャベツ・きゅうり	じゃがいも・カレールウ	食物油	
	福神漬け				レタス・ホールコーン缶		食物油	
	型抜きチーズ		チーズ		福神漬け			
10 (金)	【入学・進級お祝い献立】							722kcal 17.0g
	赤飯・ごま塩・牛乳		☆牛乳			赤飯	ごま	
	三島コロッケ				玉葱	☆じゃがいも・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ワズ)				キャベツ		ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	里いも・こんにゃく		
お祝いクレープ	鶏卵			もも果汁・いちご	小麦粉			
13 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 28.2g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		バター	
	ポテトスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱	じゃがいも		
	みかんゼリー				甘夏みかん缶	ゼリーの素		
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		767kcal 30.8g
	鶏肉のごまソース	鶏肉				でん粉	ごま・食物油	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり			
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆小松菜	えのき茸	焼き豆腐		
	のりの佃煮		のり					
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		878kcal 33.0g
	厚焼きたまご	鶏卵						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・☆しめじ・グリーンピース	じゃがいも・でん粉	食物油	
	切り昆布のピリ辛煮	焼き竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま油・ごま	
	キャベツとあさりのみそ汁	あさり・みそ		☆葉葱	キャベツ・玉葱			
	納豆	☆大豆						
16 (木)	レーズンパン・牛乳		☆牛乳		レーズン	パン		936kcal 33.7g
	チーズパン		チーズ					
	じゃがいもとウィンナーの トマト煮	ポークウィンナー ベーコン		トマト缶・人参	玉葱	じゃがいも	バター	
	ビーンズサラダ	大豆		☆トマトソース	グリーンピース	☆小麦粉		
	果物			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		食物油	
17 (金)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか ☆うずらの卵	☆牛乳	人参	玉葱・キャベツ・もやし 筍缶・グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	798kcal 34.7g
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	☆しめじ・干し椎茸	でん粉	ごま油	
	加工小魚		小魚		クリームコーン缶			
	りんごゼリー		粉寒天		ホールコーン・☆しめじ		ごま	
					りんご缶・りんごジュース			

☆ 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 (月)	【ふるさと給食の日】							
	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳	鶏肉・油揚げ	☆牛乳	人参	椎茸・グリーンピース	☆精白米・麦		732kcal 31.8g
	さばの香味焼き	さば		にら		ごま油・ごま		
	ほうれん草のジャコ和え		ちりめんじゃこ	ほうれん草	キャベツ	アーモンド		
	里いもと大根のみそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱	大根	ごま油		
果物				果物				
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		856kcal 34.7g
	カラフル卵焼き(7-1)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン		マヨネーズ	
	金時の煮豆	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	
	豚汁	金時豆						
	わかめしらすふりかけ	豚肉・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく	ごま	
22 (水)	ミートソース・牛乳 (ソフトめん)	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ トマト缶 トマトソース	玉葱	ソフトめん ☆小麦粉	食物油 バター	905kcal 31.9g
	野菜チップス				ごぼう・れんこん		食物油	
	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	
23 (木)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・干し椎茸・筍	☆精白米・麦・でん粉	食物油	824kcal 32.3g
	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	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		764kcal 27.9g
	黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん					食物油	
	野菜の酢みそ和え	いか・みそ		人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく	ごま	
	じゃがいもの生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	えのき茸	じゃがいも		
	ミニトマト 大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ かつお削り節	☆ミニトマト 人参			ごま 食物油	
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 29.0g
	魚のオーロラソース	さわら		☆トマトソース	玉葱	でん粉	食物油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	きのこのみそ汁 昆布の佃煮	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆しめじ・えのき茸	じゃがいも		
28 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		752kcal 25.5g
	オムレツの野菜あんかけ	☆鶏卵・鶏肉		ピーマン・人参	玉葱・筍缶・☆しめじ	でん粉		
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉	食物油	
	肉団子のスープ 果物	つくね・ベーコン		☆小松菜	玉葱・☆しめじ 果物	春雨		
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		817kcal 31.4g
	焼きししゃも		ししゃも				食物油	
	五目豆	大豆・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく	食物油	
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		人参・☆葉葱	玉葱			
	わかめふりかけ		わかめ				ごま	
	お米とみかんのタルト	鶏卵	牛乳		みかん果汁			

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、15回の予定です。

◎ 4月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

じゃがいも・玉葱・キャベツ・レタス・ごぼう・筍・にら
ひじき・わかめ・さば・キウイフルーツ・清見オレンジ

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、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、葉葱は小沢地区の山田貴臣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。