



令和3年度 3月中学校給食予定献立表



錦田中学校

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	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		765kcal 30.0g
	ししゃもフライ		カラフトししゃも			パン粉・小麦粉 とうもろこし粉 ライ麦粉	植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		さやいんげん 人参	筍・干し椎茸 生姜	砂糖 でん粉	植物油	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	葉葱	玉葱 もやし・えのき茸		ごま	
	海苔の佃煮		海苔			砂糖・水あめ・でん粉		
ひな祭り 献立	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		875kcal 37.4g
	合わせ酢					砂糖		
	【セルフ五目寿司】							
	五目寿司の具	油揚げ	糸昆布	人参	蓮根・枝豆・干し椎茸	砂糖		
	炒り卵	鶏卵				砂糖	植物油	
	鯖の香味焼き	鯖		にら	生姜・にんにく		ごま・ごま油	
	すまし汁	豆腐 桃型かまぼこ		葉葱	えのき茸			
	ミニトマト			ミニトマト				
お米で桃のタルト	豆乳			桃ピューレ	水あめ・砂糖 米粉・コーンフラワー でん粉	植物油 ショートニング		
3 (木)	給食なし							
4 (金)	給食なし							
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		824kcal 29.1g
	鱈のフライ	鱈				パン粉・小麦粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖		
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	さやいんげん 人参	干し椎茸	砂糖	植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ 油揚げ	わかめ	葉葱・人参	大根			
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		843kcal 28.4g
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参 トマトソース	玉葱・グリーンピース にんにく・生姜	じゃが芋 小麦粉	バター 植物油	
	グレインズサラダ	ポークハム	ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	玄米 砂糖	アーモンド ごま 植物油	
	果物				果物			
3年生は給食 がありません	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		830kcal 34.1g
	鮭の辛子マヨネーズ焼き	鮭				パン粉	マヨネーズ	
	ツナサラダ	鰯油漬け				キャベツ・きゅうり レタス・とうもろこし	砂糖 植物油	
	白菜スープ	鶏肉		人参・パセリ	白菜・玉葱	春雨		
	ソフトクリームヨーグルト		乳製品			砂糖		
10 (木)	揚げパン	大豆	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	植物油	741kcal 27.8g
	牛乳		牛乳				ショートニング	
	ポトフ	ポークウィンナー 豚肉		人参	キャベツ・玉葱 セロリ	じゃが芋		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル缶 りんご・みかん缶			

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)
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		740kcal 30.0g
	八宝菜	豚肉 海老・いか		人参 チンゲンサイ	キャベツ・玉葱 もやし・筍・干し椎茸	でん粉	ごま油	
	うずらのしょうゆ煮	うずら卵						
	豆とじゃこのごま揚げ	白いんげん豆	ちりめんじゃこ			でん粉・砂糖	ごま・植物油	
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		718kcal 27.2g
	厚焼き卵	鶏卵				砂糖・でん粉	植物油	
	豚肉のソース炒め	豚肉		トマトソース パセリ	玉葱	砂糖	植物油	
	具だくさん汁	豆腐 油揚げ		人参 小松菜	しめじ	さつま芋 こんにゃく・でん粉		
	果物				果物			
3年生 は給食 がありません 15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		832kcal 27.0g
	大豆とひじきの チーズ焼き	豚肉 大豆	チーズ ひじき	人参 パセリ	玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖	植物油 バター	
	ごぼうサラダ			人参 小松菜	ごぼう	砂糖	マヨネーズ ごま	
	コーンスープ		牛乳・チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草	玉葱・クリームコーン とうもろこし	小麦粉	バター 植物油	
16 (水)	中華麺・牛乳		牛乳			小麦粉		911kcal 39.6g
	みそラーメン	豚肉 焼き豚 みそ		人参 葉葱	もやし・玉葱・キャベツ 筍・とうもろこし にんにく・生姜		植物油 ごま ごま油	
	ポーク包子	豚肉 ほたて粉・かつお粉	昆布粉		キャベツ・玉葱 筍・椎茸	小麦粉・でん粉 パン粉・砂糖	ごま油	
	お好み豆	白いんげん豆 大豆				でん粉 砂糖	植物油	
	お祝い苺クレープ	豆乳			苺ピューレ レモン果汁	砂糖・米粉 水あめ	植物油	

【 錦田中学校 】

今月の給食回数は、10回の予定です。

天候により、食材が変更になる場合があります。

9日(水)・15日(火) 3年生は給食がありません。

【今月の学校給食で使用している野菜】

ミニトマト・・・JA三島函南さんから無償で頂きました。

しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん

トマトソース・・・トマトグループの加藤さん

大根・葉葱・・・小沢地区の山田さん

人参・キャベツ・・・塚原新田地区の河崎さん

白菜・・・三ツ谷地区の高橋さん

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長に欠かせないものです。

毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるように準備をしましょう。

1年間、ありがとうございました。

調理場より

献立紹介 五日寿司

〈材料 4人分〉

人参 20g
 干しいたけ 5g
 油揚げ 20g
 れんこん 40g
 刻み昆布 2g
 さやえんどう 20g
 三温糖 小2
 しょうゆ 大2
 水 大2

卵 L1個
 上白糖 小1
 塩 ひとつまみ
 油 小1
 米 2合
 酢 大2
 上白糖 大2
 塩 ひとつまみ

〈作り方〉

1. お米を炊く。
2. 干しいたけは水に戻し、千切りにする。
3. 油揚げは油抜きして千切りにする。
4. 人参は千切り、れんこんはいちょう切りにする。
5. さやえんどうは塩ゆでして斜め切りにする。
6. 人参、しいたけ、油揚げ、昆布にAを加えて汁気がなくなるまで煮込む。
7. 炒り卵を作る。
8. お米が炊きあがったらBの合わせ酢を回しかけ、切るように混ぜる。6を加えて混ぜ合わせお皿に盛る。
9. さやえんどう、炒り卵を飾る。





令和3年度 3月中学校給食予定献立表



山田中学校

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	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		765kcal 30.0g
	ししゃもフライ		カラフトししゃも			パン粉・小麦粉	植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		さやいんげん	筍・干し椎茸	砂糖	植物油	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	人参	生姜	でん粉		
	海苔の佃煮		海苔	葉葱	玉葱 もやし・えのき茸		ごま	
ひな祭り献立 2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		875kcal 37.4g
	合わせ酢					砂糖		
	【セルフ五目寿司】							
	五目寿司の具	油揚げ	糸昆布	人参	蓮根・枝豆・干し椎茸	砂糖		
	炒り卵	鶏卵				砂糖	植物油	
	鯖の香味焼き	鯖		にら	生姜・にんにく		ごま・ごま油	
	すまし汁	豆腐		葉葱	えのき茸			
	ミニトマト	桃型かまぼこ						
お米で桃のタルト	豆乳			桃ピューレ	水あめ・砂糖	植物油		
3 (木)	給食なし							
4 (金)	給食なし							
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		824kcal 29.1g
	鱈のフライ	鱈				パン粉・小麦粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖		
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	さやいんげん	干し椎茸	砂糖	植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱・人参	大根			
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		843kcal 28.4g
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	トマト缶・人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	バター	
	グレインズサラダ	ソーダ	チーズ	トマトソース	にんにく・生姜	小麦粉	植物油	
	果物	ポークハム	ちりめんじゃこ		キャベツ	玄米	アーモンド	
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		830kcal 34.1g
	鮭の辛子マヨネーズ焼き	鮭				パン粉	マヨネーズ	
	ツナサラダ	鰯油漬け			キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	
	白菜スープ	鶏肉		人参・パセリ	白菜・玉葱	春雨		
10 (木)	揚げパン	大豆	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	植物油	741kcal 27.8g
	牛乳		牛乳				ショートニング	
	ポトフ	ポークウィンナー		人参	キャベツ・玉葱	じゃが芋		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		セロリ			
					パインアップル缶			
					りんご・みかん缶			

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		
3年生は給食がありません	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		718kcal 27.2g	
	厚焼き卵	鶏卵				砂糖・でん粉	植物油		
	豚肉のソース炒め	豚肉		トマトソース	玉葱	砂糖	植物油		
	14(月)	具だくさん汁	豆腐		パセリ	しめじ	さつまいも		
		果物	油揚げ		小松菜		こんにやく・でん粉		
16(水)	中華麺・牛乳		牛乳			小麦粉		911kcal 39.6g	
	みそラーメン	豚肉 焼き豚 みそ		人参 葉葱	もやし・玉葱・キャベツ 筍・とうもろこし にんにく・生姜		植物油 ごま ごま油		
	ポーク包子	豚肉 ほたて粉・かつお粉	昆布粉		キャベツ・玉葱 筍・椎茸	小麦粉・でん粉 パン粉・砂糖	ごま油		
	お好み豆	白いんげん豆 大豆				でん粉 砂糖	植物油		
	お祝い苺クレープ	豆乳			苺ピューレ レモン果汁	砂糖・米粉 水あめ	植物油		

【山田中学校】

今月の給食回数は、8回の予定です。

天候により、食材が変更になる場合があります。

14日(月) 3年生は給食がありません。

11日(金)・15日(火)は給食がありません。

【今月の学校給食で使用している野菜】

ミニトマト・・・JA三島函南さんから無償で頂きました。

しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん

トマトソース・・・トマトグループの加藤さん

大根・葉葱・・・小沢地区の山田さん

人参・キャベツ・・・塚原新田地区の河崎さん

白菜・・・三ツ谷地区の高橋さん

献立紹介 五日寿司



休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長に欠かせないものです。

毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるように準備をしましょう。

1年間、ありがとうございました。

調理場より

〈材料 4人分〉

人参

20g

干しいたけ

5g

油揚げ

20g

れんこん

40g

刻み昆布

2g

さやえんどう

20g

三温糖

小2

しょうゆ

大2

水

大2

A

卵

11個

上白糖

小1

塩

ひとつまみ

油

小1

B

米

2合

酢

大2

上白糖

大2

塩

ひとつまみ

〈作り方〉

1. お米を炊く。
2. 干しいたけは水に戻し、千切りにする。
3. 油揚げは油抜きして千切りにする。
4. 人参は千切り、れんこんはいちょう切りにする。
5. さやえんどうは塩ゆでて斜め切りにする。
6. 人参、しいたけ、油揚げ、昆布にAを加えて汁気がなくなるまで煮込む。
7. 炒り卵を作る。
8. お米が炊きあがったらBの合わせ酢を回しかけ、切るように混ぜる。6を加えて混ぜ合わせお皿に盛る。
9. さやえんどう、炒り卵を飾る。