

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 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 33.0g
	すきやき料	豚肉・豆腐		小松菜・人参	玉葱・しめじ	白滝・砂糖	植物油	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋・でん粉		
	ヨーグルト		ヨーグルト			こんにゃく		
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		768kcal 25.5g
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	じゃが芋・砂糖	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	パン粉・小麦粉	ごま	
	切り昆布のピリ辛煮	豚肉	昆布	人参	干し椎茸・古根・にんにく		ごま・ごま油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	小松菜	玉葱・キャベツ			
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		830kcal 31.8g
	春巻き	豚肉		人参	玉葱・キャベツ 古根・にんにく	春雨・でん粉 小麦粉・砂糖	植物油 ショートニング	
	野菜のオイスター炒め	豚肉		人参・小松菜	干し椎茸	米粉		
	かきたまみそ汁 納豆	豆腐・鶏卵・みそ 大豆		人参・葉葱	キャベツ・しめじ ホールコーン 玉葱		かき油 植物油	
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		780kcal 24.7g
	ボークカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく	じゃが芋 カレールー	植物油 バター	
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	
	メロン				メロン			
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		821kcal 31.1g
	ししゃもフライ		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		人参	グリーンピース・筍缶・古根 干し椎茸・ホールコーン	砂糖	植物油	
	みそ汁 のりふりかけ	みそ	のり	小松菜・人参・葉葱	大根・玉葱		ごま	
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		805kcal 30.0g
	鶏肉のプレザー	鶏肉	生クリーム	バセリ	玉葱・しめじ・にんにく	小麦粉・砂糖	バター	
	コーンポテト				ホールコーン	じゃが芋	バター	
	野菜スープ	豚肉・ベーコン		小松菜・人参	玉葱・キャベツ			
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		754kcal 32.0g
	中華丼	豚肉		人参	キャベツ・筍缶・玉葱	砂糖	かき油・植物油	
	いかに				干し椎茸・グリーンピース	でん粉	ごま油	
	ワンタンスープ ヨーク	鶏肉	わかめ ヨーク	人参・葉葱	キャベツ	ワンタンの皮	植物油・ごま油	
30 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		823kcal 30.9g
	カラフル卵焼き	ボークウィンナー 鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・グリーンピース ホールコーン		マヨネーズ バター	
	ごま和え すまし汁	豆腐・かまぼこ	わかめ	小松菜・人参 人参・葉葱	キャベツ	砂糖	ごま	

【お知らせ】

錦田中学校 28日(月)は給食がありません。
天候により、食材が変更になる場合があります。

【今月の学校給食で使用している野菜】

小松菜・・・山田地区の杉本正博さん
葉葱・・・小沢地区の山田貞臣さん

しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川 健一さん

トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの加藤英子さん



新型コロナウイルス感染症の効果的な予防法

手についたウィルスを、口や鼻、目に触れて感染させないために、家に帰った後や食事の前には石鹸をつけて手を洗いましょう。

・早寝早起き

・運動

・栄養

【併せて行う予防対策】

