



令和2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	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		824kcal 29.6g
	【かつ丼】 ひれかつ	豚肉・大豆				でん粉・砂糖・パン粉		
	卵とじ	鶏卵		人参	玉葱・しめじ グリーンピース	砂糖		
	みそ汁	豆腐・みそ 油揚げ		小松菜	大根	じゃが芋		
	みかん				みかん			
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		867kcal 36.2g
	鱈の蒲焼き	鱈				でん粉・砂糖	植物油	
	青菜としめじの煮浸し			小松菜・人参	キャベツ・しめじ		ごま	
	貝だくさん汁	鶏肉	わかめ	人参	大根	じゃが芋・こんにゃく		
	福豆	大豆	のり			砂糖・小麦粉・でん粉		
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		846kcal 33.8g
	ハンバーグ	鶏肉・豚肉			玉葱・にんにく・生姜	砂糖		
	オニオンソース			トマトピューレ	玉葱・しめじ		植物油	
	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	じゃが芋	植物油	
	冬野菜スープ	豚肉		ほうれん草 人参	白菜・大根		植物油	
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		836kcal 40.4g
	鮭のキャロット焼き	鮭		人参・パセリ			マヨネーズ	
	オイスターソテー	豚肉		小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		植物油	
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ	人参	玉葱	じゃが芋・小麦粉	バター	
	レモンゼリー		脱脂粉乳		グリーンピース		植物油	
					レモン果汁	砂糖		
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		814kcal 33.1g
	酢豚	豚肉		人参	玉葱・筍	じゃが芋・でん粉	植物油	
	三色和え	ポークハム		ピーマン	干し椎茸・生姜	砂糖		
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	小松菜・人参	ホールコーン缶	砂糖		
				人参	白菜	ワンタンの皮	植物油 ごま油	
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		834kcal 34.2g
	牛肉と卵のとろとろ丼	牛肉・鶏卵		人参・小松菜	玉葱・生姜・干し椎茸	砂糖・でん粉	植物油	
	コールスロー	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油 ごま油	
	ミルクプリン		牛乳・生クリーム 脱脂粉乳		ホールコーン缶		マヨネーズ 植物油	
						ミルクプリンの素		
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		876kcal 37.4g
	家常豆腐	豆腐・豚肉		人参	玉葱・筍・干し椎茸	砂糖	植物油	
	しらす入りしゅうまい	鱈・豚肉・大豆粉	しらす		グリーンピース・生姜	でん粉		
	肉団子スープ	鶏肉・大豆		小松菜・人参	玉葱・生姜	砂糖・小麦粉		
	かつおぶりかけ	いわし節・かつお節			玉葱・しめじ	でん粉・パン粉	砂糖	
						砂糖	ごま	
10 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		わかめ・牛乳			精白米・麦		849kcal 31.0g
	ポテトの卵焼き	鶏卵・豚肉	牛乳	人参	玉葱	じゃが芋・砂糖	植物油	
	ごま和え			人参・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	人参	白菜・玉葱			
	りんごのタルト	豆乳			りんご	砂糖・米粉		
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		918kcal 31.0g
	ビーフカレー	牛肉	脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	バター	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	人参	生姜・にんにく	カレールー	植物油	
	ガトーショコラ	豆乳			キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	
					ホールコーン缶	砂糖 米粉	植物油 ココア	

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	
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		896kcal 37.9g
	鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜・にんにく	小麦粉・でん粉	植物油	
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参		砂糖	ごま 植物油	
	さつま揚げ			いんげん				
	豚汁	豆腐・豚肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋	こんにゃく	
昆布の佃煮		昆布			砂糖	ごま		
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		852kcal 34.1g
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉		人参	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	植物油	
	みそ			葉葱	生姜・にんにく	砂糖		
	春雨サラダ	ポークハム		人参	きゅうり	春雨	ごま油	
発酵乳		発酵乳		ホールコーン缶	砂糖			
17 (水)	チョコカール	鶏卵・大豆	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	マーガリン ココア	796kcal 31.1g
	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・黒糖・砂糖	ショートニング	
	牛乳		牛乳					
	野菜とウィンナーの炒め物	ポークウィンナー		人参	キャベツ		植物油	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	ほうれん草 ホールコーン	じゃが芋	バター 植物油	
りんご				玉葱・しめじ グリーンピース	小麦粉			
りんご				ミニトマト				
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		831kcal 30.4g
	豚肉の生姜炒め	豚肉		人参・小松菜	玉葱・生姜・にんにく	でん粉	植物油	
	ポテトサラダ		チーズ	人参	きゅうり・ホールコーン缶	じゃが芋・砂糖	マヨネーズ	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ		大根・玉葱			
	ミニトマト			ミニトマト				
19 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		883kcal 36.7g
	鱈のおろしかけ	鱈			大根・生姜	小麦粉・でん粉・砂糖	植物油	
	おひたし			小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	けんちん汁	豚肉・豆腐	わかめ	人参	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく		
静岡県産お米のムース	鶏卵・大豆	牛乳			砂糖・米粉	マーガリン		
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		868kcal 33.2g
	回鍋肉	豚肉・みそ		小松菜	キャベツ・玉葱	砂糖・でん粉	植物油 ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参	人参・葉葱	クリームコーン ホールコーン・干し椎茸	でん粉	
チーズタルト	鶏卵	チーズ・牛乳			レモン果汁	砂糖・小麦粉	マーガリン	
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		827kcal 28.8g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深葱	砂糖・でん粉	植物油	
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参・いんげん	大根・玉葱・生姜	里芋・砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ		白菜	じゃが芋		
	のりふりかけ		のり			砂糖	ごま	
25 (木)	ソフト麺・牛乳		牛乳			ソフト麺		801kcal 35.5g
	クリームソース	鶏肉・ベーコン	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・しめじ	じゃが芋・小麦粉	植物油 バター	
	ヘルシーサラダ			ほうれん草	きゅうり・キャベツ	こんにゃく	ごま油	
	いちごのスティックケーキ	豆乳		人参	ホールコーン缶	砂糖	植物油	
いちご				いちご	砂糖・米粉			
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		818kcal 36.3g
	オムレツ	鶏卵		人参	玉葱	でん粉・砂糖	植物油	
	豆腐のカレー煮	牛肉・豚肉			玉葱・グリーンピース	カレールー	植物油	
	野菜スープ	豆腐・豚肉			にんにく			
伊予柑フレッシュ	鶏肉		小松菜・人参	キャベツ・玉葱	伊予柑	砂糖		

【お知らせ】

今月の給食回数は、18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。



【今月の学校給食で使用している野菜】

里芋・・・塚原地区の杉本隆さん

小松菜・・・山田地区の杉本正博さん

根深葱・・・JA三島函南さん

白菜・・・ミツ谷地区の高橋博幸さん

ミニトマト・・・川原ヶ谷地区の小林宏敏さん

しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川 健一さん

人参・キャベツ・・・塚原地区の河崎剛さん

大根・大根・ほうれん草・・・小沢地区の山田貴臣さん

2/2(火)・2/3(水)
3年生は給食がありません。



8日(月)と12日(金)に使用する牛肉は「静岡県産農畜産物を活用した学校給食提供事業」にて、無償でいただいたものです。

