





平成27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		860kcal 27.2g
	ごぼう入りハッシュドポーク	豚肉	脱脂粉乳	☆トマトソース	玉葱・ごぼう	ハヤシルウ	バター	
	ビーンズサラダ	大豆	チーズ	トマト缶・人参	グリンピース	☆小麦粉	食物油	
	コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク	人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		803kcal 28.8g
	いわしの蒲焼き	いわし				☆小麦粉・でん粉・砂糖	食物油・ごま	
	青菜としめじの煮浸し			☆小松菜・人参	☆キャベツ・☆しめじ			
	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				
3 (水)	カツ丼(麦)・牛乳	鶏卵・豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・グリンピース	☆精白米・麦・砂糖	食物油	874kcal 35.1g
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	☆大根	☆小麦粉・パン粉		
	福豆	大豆				☆里いも		
	型抜きチーズ		チーズ					
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		841kcal 33.2g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍缶	じゃがいも・でん粉	食物油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	ホールコーン・玉葱	砂糖	ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚		クリームコーン缶・☆しめじ	でん粉		
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		858kcal 36.1g
	いかフライ	いか・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	食物油	
	茹でキャベツ(リ-)				☆キャベツ	砂糖	ごま	
	コーンポテト				ホールコーン缶	じゃがいも	バター	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱	焼きふ		
	納豆	☆大豆						
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		793kcal 29.7g
	青えんどうとジャコのかき揚げ	鶏卵	ちりめんじゃこ		ホールコーン・玉葱 グリンピース	☆小麦粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		さやいんげん・人参	筍缶・干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	けんちん汁	鶏肉		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう	☆里いも・でん粉		
	のりの佃煮		のり			こんにゃく		
	果物				果物			
12 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		861kcal 35.1g
	ドライカレー	豚肉・大豆	チーズ・脱脂粉乳	ピーマン・人参	玉葱		食物油	
	フレンチサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳			ココアプリンの素		
15 (月)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか うずらの卵	☆牛乳	人参	☆白菜・筍缶・玉葱 グリンピース・干し椎茸 さくらげ	☆精白米・麦	食物油	797kcal 29.9g
	春雨サラダ	ポークハム		人参	きゅうり・ホールコーン缶	でん粉・砂糖	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト			春雨・砂糖	ごま油	
16 (火)	ゆかりご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	ゆかり		☆精白米・麦		802kcal 28.6g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			☆小麦粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリンピース・干し椎茸	砂糖	食物油・ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆キャベツ・玉葱	☆里いも		
	果物				果物			

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 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・ホールコーン・筍 もやし・☆根深葱	中華めん	ごま油 食物油・ごま	849kcal 34.8g
	揚げぎょうざ	鶏肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉	食物油	
	おひだし		かつお削り節	☆ほうれん草	☆白菜			
	いちごミルクデザート	鶏卵	乳製品		いちご	砂糖		
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 30.1g
	さばのおろしかけ	さば			☆大根	☆小麦粉・でん粉・砂糖	食物油	
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	人参	れんこん・筍・ごぼう グリーンピース	こんにゃく・砂糖	食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・えのき茸	じゃがいも		
	のりふりかけ		のり				ごま	
19 (金)	【ふるさと給食の日】							842kcal 26.4g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍・グリーンピース	☆さつまいも・でん粉・砂糖	食物油	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま・ごま油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆大根			
	果物				果物			
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		777kcal 22.9g
	富士山コロッケ	豚肉・鶏肉			玉葱	じゃがいも・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ	砂糖	ごま	
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	☆大根・グリーンピース	☆里いも・砂糖		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆白菜・☆しめじ	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
24 (水)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 かき油	847kcal 29.6g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま油	
	パインとピーチゼリー				パイン缶・もも缶	ゼリーの素		
25 (木)	黒糖パン・牛乳		☆牛乳			パン		812kcal 31.2g
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参 ☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・☆小麦粉 砂糖	バター 食物油	
	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	食物油 ごま油	
	果物				果物			
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		864kcal 32.2g
	魚のカリコ和え	さわら・大豆		かぼちゃ	れんこん・ごぼう ☆根深ねぎ	でん粉・砂糖	食物油 ごま油	
	三色和え			人参	☆キャベツ・きゅうり	砂糖		
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・☆しめじ グリーンピース	じゃがいも ☆小麦粉	食物油 バター	
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		793kcal 27.1g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉・小麦粉	食物油	
	切り干し大根の煮物	さつまいも・油揚げ		さやいんげん・人参	切り干し大根・干し椎茸	砂糖	食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	☆白菜・玉葱・☆しめじ			
大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ かつお削り節	人参		砂糖	食物油 ごま		

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、17回の予定です。

4日(木)、5日(金)、23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、ほうれん草は林正俊さん、根深葱は杉山久雄さん、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、キャベツは塚原地区の河崎剛さん、里いもは杉本隆さん、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。