


平成27年度3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 (火)	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・トマト缶 ☆トマトソース	玉葱	ソフトめん・砂糖 ☆小麦粉	食物油 バター	949kcal 32.5g
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも バター		
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖 食物油		
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
2 (水)	手巻き寿司(麦・唐・のり)・牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		786kcal 29.2g
	厚焼きたまご	鶏卵						
	ツナそぼろ	まぐろ油漬け・鶏卵 まぐろ水煮		人参	干し椎茸	砂糖		
	カニサラダ	かに棒肉		人参	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ・ごま	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆葉葱・人参	えのき茸	焼きふ		
	三色ゼリー	豆乳			もも・りんご		食物油	
3 (木)	麦ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		855kcal 37.4g
	ビビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜・人参	☆キャベツ・ぜんまい	砂糖	食物油・ごま ごま油	
	もずくスープ	鶏肉・豆腐 かまぼこ	もずく	☆葉葱	もやし・干し椎茸		ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		789kcal 29.3g
	ビーンズグラタン	白いんげん豆 鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆ほうれん草	玉葱・ホールコーン ☆しめじ	マカロニ・パン粉 ☆小麦粉・砂糖	バター 食物油	
	キャベツのソテー			人参	キャベツ		バター	
	チンゲンツァイのスープ	豆腐・ベーコン かまぼこ		チンゲンツァイ 人参	玉葱	でん粉		
	果物				果物			
7 (月)	【ふるさと給食の日】							825kcal 34.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参	☆大根・ごぼう・☆根菜類	☆里いも・こんにゃく		
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳			ミルクプリンの素		
お茶卵ふりかけ	まぐろ・鶏卵	のり・脱脂粉乳	せん茶・人参		でん粉	ごま		
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		815kcal 30.6g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉葱・筍缶	じゃがいも・でん粉	食物油・ごま油	
	中華コンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	クリームコーン缶・☆しめじ 玉葱・ホールコーン	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				

☆ 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	
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		852kcal 36.2g
	ハンバーグ(ソース)	豚肉・豆腐・鶏卵	ひじき		玉葱	パン粉・砂糖	バター	
		おから	脱脂粉乳		マッシュルーム		食物油	
	磯辺ポテト		青のり			じゃがいも		
	白菜スープ	鶏肉		☆ほうれん草・人参	☆白菜・玉葱	春雨		
	発酵乳		発酵乳					
10 (木)	揚げパン・牛乳	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	食物油	807kcal 29.6g
	ポトフ	豚肉		人参	玉葱・セロリー	じゃがいも		
	ポークウィンナー				キャベツ			
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶・もも缶 みかん缶・りんご			
11 (金)	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・砂糖	食物油	832kcal 27.4g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	福神漬				福神漬			
	果物				果物			
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		890kcal 26.1g
	手作り甘藷コロッケ	豚肉・鶏卵		人参	玉葱・ホールコーン缶	さつまいも・パン粉	食物油	
						マッシュポテト・☆小麦粉	バター・ごま	
	ゆでキャベツ				キャベツ	砂糖	ごま	
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	さやいんげん・人参	干し椎茸	砂糖	食物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆根深葱			
	みかんゼリー				みかん	砂糖		
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		764kcal 29.8g
	鶏肉のプレザー	鶏肉	☆生クリーム		玉葱・☆しめじ	☆小麦粉・砂糖	バター	
	おひたし			☆小松菜・人参	☆キャベツ	小麦粉・パン粉		
	卵スープ	鶏卵	わかめ		玉葱・☆根深葱	でん粉		
	かつおふりかけ	かつお					ごま	
16 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		860kcal 29.1g
	えびフライ(ソース)	えび・鶏卵				☆小麦粉・パン粉・砂糖	食物油・ごま	
	ヒレカツ	豚肉				小麦粉・パン粉	食物油	
	からし和え			☆ほうれん草・人参	☆白菜			
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ		玉葱・☆根深葱			
	いちごのお祝いケーキ	鶏卵	乳製品			いちご	砂糖・小麦粉	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、12回の予定です。

錦田中学校：3日(木)・4日(金)・15日(火)は、3年生の給食がありません。
9日(水)は、給食がありません。

山田中学校：3日(木)・4日(金)・14日(月)・15日(火)は、給食がありません。
9日(水)は、3年生の給食がありません。

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、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。

◎3月8日のミニトマトは、JA教育活動助成事業により無償提供していただきます。