



平成28年度1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	
6 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 34.8g
	さわらの香味焼き	さわら		☆根菜類		ごま・ごま油		
	ひじきの妙め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	食物油・ごま	
	七草粥	鶏肉 かまぼこ		☆はこべら・☆せり ☆なすな・☆仏の座 ☆ごぎょう・人参	☆すずな(かぶ) ☆すずしろ(大根)	☆精白米		
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー			
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		755kcal 21.5g
	春巻き	豚肉		にら	キャベツ・玉葱	春巻きの皮・春雨	食物油	
	野菜のオイスター炒め			人参	☆キャベツ・ホールコーン 玉葱		食物油 かき油	
	小松菜のスープ	豆腐・鶏肉 かまぼこ		人参 ☆小松菜	☆大根・☆白菜	でん粉		
	りんごケーキ	鶏卵	☆牛乳 ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキ粉 砂糖		
11 (水)	五目ラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉・かまぼこ	☆牛乳 わかめ	人参 ☆小松菜	玉葱・☆キャベツ ☆根菜類・もやし	中華めん でん粉・砂糖	食物油 ごま油	813kcal 29.7g
	大学芋 果物				果物	☆さつまいも・砂糖	食物油・ごま	
12 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 33.1g
	ドライカレー	鶏肉・大豆	脱脂粉乳・チーズ	人参	玉葱・さやいんげん		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	ごま ごま油	
	コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク			コーヒーゼリーの素		
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780kcal 31.8g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			☆小麦粉	食物油	
	三色和え	ポークハム		人参	☆キャベツ・きゅうり	砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆白菜・玉葱・しめじ			
	納豆	☆大豆						
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		791kcal 28.3g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース 干し椎茸	☆さつまいも でん粉・砂糖	食物油	
	がんもの煮付け	がんもどき				砂糖		
	みそ汁	みそ	わかめ		☆白菜・☆大根・☆根菜類	☆しめじ		
	果物				果物			
17 (火)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・鶏肉 大豆・みそ	☆牛乳	人参	玉葱・筍缶・干し椎茸 ☆根菜類	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油	816kcal 33.2g
	野菜サラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	ごま油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳			ココアプリンの素		
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		845kcal 35.9g
	松風焼き(たれ)	豆腐・鶏肉・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱	パン粉・でん粉 砂糖	食物油 ごま	
	ゆかり和え			ゆかり	☆キャベツ・きゅうり ☆大根		ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆白菜 ☆根菜類	じゃがいも		
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	
19 (木)	ロールパン・牛乳		☆牛乳			ロールパン		821kcal 32.2g
	オムレツ(ソース)	鶏卵		☆トマトソース		砂糖	ごま	
	小松菜のサラダ			人参	☆キャベツ・☆小松菜 ホールコーン缶	砂糖	食物油 ごま	
	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	

☆ 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	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		800kcal 30.2g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参	玉葱・グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油・ごま	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆根深葱	☆白菜・☆大根	☆里いち		
	のりふりかけ		のり				ごま	
学校給食週間(23日~27日)								
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		752kcal 31.4g
	さけの塩焼き	さけ		人参	干し椎茸		ごま油・ごま	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参・☆根深葱	☆大根・☆白菜・ごぼう	☆里いち・☆小麦粉		
	すいとん	鶏肉			大根			
	たくあん							
発酵乳		発酵乳						
24 (火)	赤飯(ごま塩)・牛乳	小豆	☆牛乳			赤飯	ごま	765kcal 25.6g
	県産大豆コロッケ	大豆			玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	☆大根・グリーンピース	☆里いち・でん粉	ごま	
	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆小松菜	干し椎茸	砂糖		
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		812kcal 30.6g
	さばのおろしかけ	さば			☆大根	でん粉・☆小麦粉・砂糖	食物油	
	青菜としめじの煮浸し			☆小松菜・人参	☆白菜・☆しめじ			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	大根	じゃがいも		
	大豆ふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖	食物油・ごま	
26 (木)	【ふるさと給食の日】							779kcal 31.5g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん・鶏卵		☆小松菜・人参	☆白菜	☆小麦粉・パン粉	食物油・ごま	
	おひたし			人参	☆大根	でん粉・砂糖		
	いか大根	いか		☆ミニトマト				
27 (金)	カレーライス(麦)・牛乳	鶏肉	☆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	バター	887kcal 31.3g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコン	じゃがいも・カレー粉	食物油	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			ミルクプリンの素		
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 32.1g
	ポテトの卵焼き(ｸｰｽ)	鶏卵・むきえび 鶏肉	☆牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	ごま和え			☆小松菜・人参	☆キャベツ	砂糖	ごま	
	具だくさん汁 型抜きチーズ	豆腐・みそ	わかめ チーズ	☆葉葱	玉葱・☆白菜	☆里いち		
31 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 23.3g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉		
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				しらたき・砂糖		
	みそ汁 りんごゼリー	油あげ・みそ	わかめ 寒天	☆小松菜	☆大根・えのき草 りんごジュース りんご缶	でん粉・砂糖	食物油	

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、17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、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、里いちもは杉本隆さん、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。

☆6日に使用する七草は、JA三島函南より無償で提供していただきます。