



平成28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 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		848kcal 27.3g
	ハンバーグ	鶏肉・豚肉			玉葱	パン粉・砂糖	食物油	
	マセドアンサラダ	ポークハム		人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖	食物油	
	コーンスープ	ベーコン	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉葱・クリームコーン ホールコーン	小麦粉	バター 食物油	
	ミルク					砂糖	コーヒー	
2 (木)	ナン・牛乳		☆牛乳			ナン		890kcal 39.1g
	ドライカレー	豚肉・大豆	チーズ・脱脂粉乳	人参 さやいんげん	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	
	果物				果物			
3 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 いわしの蒲焼き	いわし	☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦 ☆小麦粉・でん粉 砂糖	食物油・ごま	861kcal 33.4g
	からし和え			☆小松菜・人参 ☆葉葱	☆キャベツ ☆白菜			
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ				☆さつまいも		
	福豆	福豆						
6 (月)	【受験応援メニュー】 カツ丼(麦)・牛乳	鶏卵・豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦・砂糖 小麦粉・パン粉	食物油	865kcal 32.6g
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜 ☆葉葱	☆大根・☆しめじ	☆里いも		
	果物				果物			
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		846kcal 33.2g
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉		人参 ☆根深葱	玉葱・干し椎茸・筍缶	でん粉・砂糖	食物油	
	中華コーンスープ	鶏卵		☆ほうれんそう	ホールコーン・玉葱 クリームコーン缶	でん粉		
	ギョーザ のりふりかけ	豚肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉	食物油 ごま	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		794kcal 31.9g
	さばの香味焼き 筑前煮	さば 鶏肉・竹輪	昆布	にら 人参	れんこん・筍缶・ごぼう グリーンピース	こんにゃく・砂糖	ごま油・ごま 食物油	
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		☆ほうれん草	☆白菜			
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 29.1g
	魚の中華和え	さわら・大豆		人参	筍缶・グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油 ごま油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁 果物	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆大根 果物			
14 (火)	【バレンタインメニュー】 豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参 ☆葉葱	白菜キムチ・玉葱 もやし	☆精白米・麦	食物油 ごま油	786kcal 28.4g
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	☆小松菜・人参	☆キャベツ	わたんどの皮	食物油・ごま油	
	ガトーショコラ	豆乳				砂糖・米粉	食物油 ココアパウダー	
15 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		884kcal 33.0g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	☆トマトス・人参 トマト缶・パセリ	玉葱	☆小麦粉・砂糖	バター 食物油	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	さやいんげん	玉葱	じゃがいも	食物油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				7-EFD・ごま	

☆ 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	
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		848kcal 33.8g
	魚のみみじ焼き	たら		人参ペースト	☆しめじ		マヨネーズ	
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく・砂糖	食物油	
	かき玉みそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆小松菜・人参	玉葱			
	果物			☆葉葱	果物			
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		844kcal 26.3g
	冬野菜カレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・かぶ・りんご	じゃがいも カレールウ	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	ヘルシーサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコン缶	こんにゃく・砂糖	ごま油	
ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー				
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		755kcal 26.7g
	ししゃもの草田揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参 さやいんげん		砂糖	ごま・食物油	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく		
	果物				果物			
21 (火)	【ふるさと給食の日】							818kcal 28.5g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参	☆大根	☆里いも こんにゃく・砂糖	砂糖	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコン缶		マヨネーズ	
	ココアプリン		☆牛乳・脱脂粉乳			ココアプリンの素		
かつお胚芽ふりかけ	かつお				胚芽	ごま		
22 (水)	【富士山の日メニュー】							788kcal 23.0g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	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	小麦粉	ごま	
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参	☆大根・グリーンピース 干し椎茸	☆里いも・砂糖	でん粉	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆白菜・☆しめじ			
ミニトマト			☆ミニトマト					
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		824kcal 30.7g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	りんごサラダ				キャベツ・りんご きゅうり・パイン缶	砂糖	食物油	
	シチュー	鶏肉	☆牛乳・脱脂粉乳 チーズ	☆小松菜 人参	玉葱・☆しめじ	☆さつまいも ☆小麦粉	食物油 バター	
わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす				ごま		
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		745kcal 27.9g
	いかのカレー揚げ	いか				でん粉	食物油	
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう・☆干し椎茸	砂糖	食物油 ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ ☆のり	☆根深葱	☆大根	☆じゃがいも 砂糖		
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		791kcal 29.8g
	鶏のごまソースかけ	鶏肉				砂糖・でん粉	ごま	
	三色和え	ポークハム		人参	☆キャベツ・きゅうり	砂糖		
	具だくさん汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく		
	いちごミルクデザート	鶏卵	乳製品		いちご	砂糖		

☆ 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。
7日(火)、8日(水)、23日(木)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。