



平成28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	食品群	食品群	食品群	
1 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉 みそ	☆牛乳 わかめ	人参	玉葱・菊苣・☆キャベツ もやし・ホールコーン ☆根深葱	中華めん	食物油 ごま油 ごま かき油	782kcal 36.5g
	しらす入りしゅうまい		しらす・たら 魚介エキス		玉葱	強力粉・でん粉		
	おひたし 型抜きチーズ		チーズ	☆小松菜・人参	☆白菜			
2 (木)	【受験応援献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		747kcal 25.4g
	ヒレカツ	豚肉				☆キャベツ	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)					☆干し椎茸	ごま油・ごま	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布		人参	☆大根		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ		☆小松菜	☆大根		
	三色花ゼリー	豆乳				もも・ぶどう	砂糖	
7 (火)	【ふるさと給食献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		796kcal 29.3g
	さばのおろしかけ	さば			☆大根	でん粉・☆小麦粉・砂糖	食物油	
	ごま和え			☆ほうれん草	☆キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ			☆根深葱・玉葱	じゃがいも		
	ミニトマト かつおふりかけ	かつお		☆ミニトマト			ごま	
9 (木)	揚げパン・牛乳 ポトフ	きな粉	☆牛乳	人参	玉葱・セロリ ☆キャベツ	パン・砂糖	食物油	827kcal 29.0g
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶・もも缶・ぶどう缶 みかん缶・りんご	じゃがいも		
	手巻き寿司(麦・卵・のり)・牛乳 厚焼きたまご	鶏卵	☆牛乳・のり			☆精白米・麦		
10 (金)	鶏そぼろ	鶏肉・鶏卵		人参	干し椎茸	砂糖		861kcal 31.0g
	かニサラダ	かに・練肉			☆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		☆小松菜・人参	☆大根・えのき茸	焼き豆腐		
	いよかんタルト	鶏卵	乳製品		いよかん	砂糖・小麦粉	バター	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
13 (月)	鮭のキャロット焼き	さけ		人参		パン粉	マヨネーズ	714kcal 31.4g
	おひたし			☆小松菜・人参	☆キャベツ ホールコーン缶			
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参	☆大根・☆根深葱・ごぼう	☆里芋・こんにゃく		
	果物				果物			
14 (火)	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	858kcal 23.9g
	フレンチサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	じゃがいも・カレールウ	バター	
	福神漬け ピーチゼリー				福神漬け もも缶	砂糖	食物油	
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		911kcal 39.1g
	ハンバーグ(ソース)	豚肉・鶏肉・鶏卵	ひじき 脱脂粉乳		玉葱	パン粉・砂糖	バター	
	コーンポテト	豆腐・おから			ホールコーン	じゃがいも	バター	
	白菜スープ 発酵乳	鶏肉		☆小松菜・人参	☆白菜・玉葱・☆しめじ			
16 (木)	【卒業・進級祝い献立】 わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		831kcal 27.0g
	えびフライ(ソース)	えび・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	食物油・ごま	
	三島コロッケ				玉葱	☆じゃがいも・パン粉	食物油	
	からし和え			☆小松菜・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	食物油	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、9回の予定です。

錦田中学校：3日(金)・6日(月)・8日(水)・15日(水)は、給食がありません。

山田中学校：3日(金)・6日(月)・8日(水)は、給食がありません。

13日(月)・15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7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。

