



平成30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	
8 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		763kcal 33.3g
	さわらの香味焼き	さわら		根菜類			ごま・ごま油	
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	人参	大根・筍缶・ごぼう	こんにゃく・砂糖	食物油	
	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	
9 (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	玉葱・キャベツ 根菜類・もやし	中華めん でん粉	食物油 ごま油	842kcal 28.2g
	大学芋					さつまいも・砂糖	食物油・ごま	
	みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素		
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		720kcal 26.9g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			小麦粉	食物油	
	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	生揚げ・みそ	わかめ		白菜・しめじ	里いも		
11 (金)	ハヤシライス(麦)・牛乳	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	トマトソース トマト缶・人参	玉葱・グリーンピース	精白米・麦 じゃがいも・小麦粉	バター 食物油	815kcal 26.6g
	グリーンサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	加工小魚		小魚				ごま	
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		790kcal 26.9g
	カラフル卵焼き	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	砂糖	マヨネーズ バター	
	エリンギソース			小松菜・人参	エリンギ・キャベツ	でん粉	バター	
	具だくさん汁 昆布の佃煮	昆布		小松菜	大根・しめじ	さつまいも・でん粉 砂糖	ごま	
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		810kcal 30.3g
	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		菜菔	白菜・大根	里いも			
17 (木)	元気汁(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	牛乳	小松菜・人参	ごぼう・大根・玉葱	精白米・麦・砂糖	食物油	774kcal 27.1g
	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	ごま油 ごま	
	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		
18 (金)	【ふるさと給食の日】							779kcal 31.2g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	松風焼き(たれ)	豆腐・鶏肉・鶏卵 おから・みそ	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	じゃがいも			
21 (月)	学校給食週間(21日~25日)							793kcal 28.7g
	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				小麦粉・パン粉	食物油・ごま	
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	小松菜・人参	玉葱・キャベツ・白菜	春雨	食物油	
かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		菜菔・人参					

日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
学校給食週間 (21日~25日)								
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		754kcal 35.7g
	さけの塩焼き	さけ		人参	切り干し大根・干し椎茸	砂糖	食物油	
	切り干し大根と豚肉の炒め物	豚肉・油揚げ		さやいんげん				
	すいとん	鶏肉		人参・根深葱	大根・白菜・ごぼう	里いも・小麦粉		
大豆のふりかけ	大豆	しらす干し	人参		砂糖	ごま 食物油		
23 (水)	ロールパン・牛乳		牛乳			ロールパン		825kcal 34.3g
	小松菜のサラダ	ポークハム		小松菜	キャベツ	砂糖	食物油	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	ホールコーン缶 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	
	ごまプリン		牛乳			ミルクプリンの素	ごま	
24 (木)	赤飯(ごま塩)・牛乳	小豆	牛乳			赤飯	ごま	752kcal 24.1g
	三島コロッケ	豚肉			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		
	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・でん粉 砂糖		
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱・人参	玉葱			
ミニトマト			ミニトマト					
25 (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 じゃがいも・カレー粉	バター 食物油	884kcal 24.3g
	福神漬け				福神漬け			
	スイートポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり キャベツ	さつまいも	マヨネーズ	
	菊花みかん				みかん			
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		753kcal 26.8g
	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 しらたき・砂糖		
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	小松菜	大根・えのき茸			
型抜きチーズ		チーズ						
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		749kcal 26.7g
	春巻き	豚肉		人参・ニラ	玉葱・キャベツ・筍缶	春雨・小麦粉	ラード・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	
	冬野菜のスープ	豆腐・鶏肉 かまぼこ		小松菜	大根・白菜	でん粉		
納豆	大豆		小松菜					
30 (水)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・鶏肉 みそ	牛乳	葉葱・人参	玉葱・筍缶・干し椎茸	精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 かき油	811kcal 28.9g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン缶 キャベツ	じゃがいも・砂糖	ごま油 食物油	
	国産レモンゼリー				レモン果汁	砂糖		
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		773kcal 27.8g
	鶏のから揚げ	鶏肉				でん粉・小麦粉	食物油	
	からし和え			小松菜	キャベツ			
	根菜汁	豚肉・豆腐・みそ		葉葱・人参	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		
かつおふりかけ	かつお					ごま		

【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、根深葱は杉山久雄さん、しめじ・エリンギは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、大根・葉葱は山田貴臣さん、ミニトマトは小林宏敏さん、キャベツ・人参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。☆7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。