

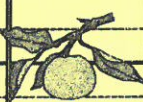
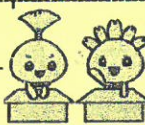
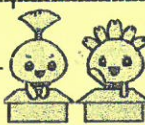







令和2年度2月中学校給食予定献立表

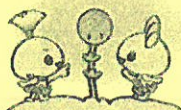
三島市立錦田学校給食共同調理場

| 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 | |
| 3(月) | 【受験応援・節分献立】 | | | | | | | |
| | 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 | 食物油 | 788kcal 28.7g |
| | みそ汁 | 豆腐・油揚げ・みそ |  | 小松菜 | 大根 | じゃがいも | | |
| 福豆 | 大豆 | | | | 砂糖・小麦粉 | | | |
| 6(木) | 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 | バター 食物油 | 947kcal 29.1g |
| | 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 | じゃがいも・小麦粉 | マヨネーズ | |
| | 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 | | |
| 7(金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 851kcal 29.5g |
| | 魚のオーロラソース | さくら | 大豆 | トマトソース 人参 | 玉葱・グリーンピース | でん粉・砂糖 | 食物油 | |
| | おひたし | | | 小松菜・人参 | ホールコーン缶・キャベツ | | | |
| | みそ汁 | 生揚げ・みそ | わかめ | 葉葱 | 白菜 | さつまいも | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| 10(月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 779kcal 30.1g |
| | 鶏のごまソースかけ グリーンサラダ | 鶏肉 | チーズ | 人参 | キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 | 砂糖 | ごま 食物油 | |
| | コーンスープ |  | 牛乳・チーズ 脱脂粉乳 | 人参 | 玉葱・クリームコーン ホールコーン | 小麦粉 | バター 食物油 | |
| | ミニトマト | | | ほうれん草 ミニトマト | | | | |
| 12(水) | ソフトめん・牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 843cal 30.7g |
| | ミートソース | 豚肉 | 脱脂粉乳 チーズ | トマトソース・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 | | 玉葱 グリーンピース | じゃがいも | 食物油 | |
| | 果物 | | |  | 果物 | | | |
| 13(木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 771kcal 27.8g |
| | さばのおろしかけ (大根おろし) | さば | | | 大根 | 小麦粉・でん粉 砂糖 | 食物油 | |
| | 青菜としめじの煮浸し | | | ほうれん草 人参 | 白菜・しめじ | | | |
| | みそ汁 のりふりかけ | みそ | わかめ のり | 葉葱 | 玉葱・キャベツ | さつまいも | ごま | |
| 14(金) | 【バレンタインメニュー】 | | | | | | | 771kcal 27.8g |
| | 豚キムチ丼(麦)・牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | 人参 葉葱 | 白菜キムチ・玉葱 ちやし | 精白米・麦 | 食物油 ごま油 | |
| | ワンタンスープ ガトーショコラ | 鶏肉 豆乳 | わかめ | 小松菜・人参 | キャベツ | わたんどの皮 砂糖・米粉 | 食物油・ごま油 食物油 ココア | |
| 17(月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 852cal 33.8g |
| | 家常豆腐 | 焼き豆腐・豚肉 | | 人参 | 干し椎茸・筍缶・玉葱 グリーンピース | でん粉・砂糖 | 食物油 | |
| | ぎょうざ | 豚肉 |  | ニラ・根深葱 | キャベツ・玉葱 | ぎょうざの皮・砂糖 | 食物油 | |
| 中華コーンスープ | 鶏卵 |  | ほうれん草 | ホールコーン・玉葱 クリームコーン缶 | でん粉 | | | |
| 18(火) | 親子丼(麦)・牛乳 | 鶏肉・鶏卵 かまぼこ | 牛乳 | 人参 | 玉葱・筍缶 グリーンピース・干し椎茸 | 精白米・麦 砂糖 | | 754kcal 34.2g |
| | すまし汁 | 豆腐・焼酎 | | 人参・葉葱 小松菜 | | |  | |
| | 豆乳ココアプリン | 豆乳 | 牛乳・脱脂粉乳 | | | ココアプリンの素 | | |

| 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 | |
| 19(水) | レーズン入りローパン・牛乳 | | 牛乳 | | レーズン | パン | | 904kcal 31.9g |
| | じゃがいもとウィンナーの トマト煮 | ポークウィンナー 豚肉 | | トマト缶・人参 トマトソース | 玉葱 グリーンピース | じゃがいも・砂糖 小麦粉 | バター | |
| | フレンチサラダ | | チーズ | 人参 | キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 | 砂糖 | 食物油 | |
| | 発酵乳 | | 発酵乳 | | | | | |
| 20(木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 |  | | 精白米・麦 | | 850kcal 33.5g |
| | 魚のからしマヨネーズ焼き りんごサラダ | さけ | | | キャベツ・りんご きゅうり・みかん缶 | パン粉 砂糖 | マヨネーズ 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 | |
| 21(金) | 【ふるさと給食の日】 | | | | | | | 782kcal 30.0g |
| | わかめご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳・わかめ | | | 精白米・麦 | | |
| | ポテトの卵焼き(りんご) | 豚肉・鶏卵 | 牛乳 | 人参 | 玉葱 | じゃがいも・砂糖 | 食物油 | |
| | ごま和え | | | 人参・小松菜 | キャベツ | 砂糖 | ごま | |
| | 貝だくさん汁 | 豚肉 | | 人参・小松菜 | 大根 | さつまいも こんにゃく | | |
| 国産レモンゼリー | | | | レモン果汁 | 砂糖 | | | |
| 25(火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 766kcal 31.8g |
| | 煮込みおでん | さつま揚げ・竹輪 | 昆布 | 人参 | 大根 | じゃがいも こんにゃく・砂糖 | | |
| | 卵のしょうゆ煮 | 鶏卵 | | | | 砂糖 | | |
| | ツナの和え物 | まぐろ油漬 | |  | キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 | 砂糖 | | |
| 果物 | | | | 果物 | | | | |
| かつおふりかけ | かつお | | | | | | ごま | |
| 26(水) | 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 じゃがいも・カレー粉 | バター 食物油 | 836kcal 24.5g |
| | 福神漬け | | | | 福神漬け | | | |
| | ヘルシーサラダ |  | | 人参 | きゅうり・キャベツ ホールコーン缶 | こんにゃく・砂糖 | ごま油 | |
| | パインゼリー | | | | パイン缶 | ゼリーの素 | | |
| 27(木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 874kcal 35.9g |
| | ししゃもの南蛮漬け | | ししゃも | 根深葱 | | でん粉・砂糖 | 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 | じゃがいも こんにゃく | | |
| 納豆 | 納豆 | | | | | | | |
| 28(金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 799kcal 26.1g |
| | 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 | さつまいも・でん粉 | 食物油 | |
| | 三色和え | ポークハム | | 人参・小松菜 | ホールコーン缶 | 砂糖 |  | |
| | みそ汁 のりの佃煮 | 油揚げ・みそ のり | | 人参・葉葱 | 大根・白菜 | 砂糖 | | |

【 お知らせ 】

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。
4日(火)、5日(水)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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ほうれん草・葉葱は山田貴臣さん、ミニトマトは小林宏敏さん、大根は、坂地区の今井洋平さん、キャベツ・人参・さつまいもは塚原地区の河崎剛さん、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。

