



# 平成21年度4月 中学校給食予定献立表



## 三島市立北学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
8 (水)	麦ご飯・牛乳 カレー・ツナサラダ・福神漬 ソフトクリームヨーグルト	豚肉 まぐろの佃煮	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	精白米・麦・上白糖 じゃがいも	食物油	にんじん	古根・にんにく・玉葱 グリーンピース・きゅうり キャベツ・ホールコーン	853kcal 27.9g
9 (木)	さくらご飯・牛乳 魚のマヨネーズ焼き・三色和え みそ汁・桜もち	さくら・みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・上白糖 ふもち	マヨネーズ	にんじん・パセリ にんじんペースト 葉ねぎ	しめじ・キャベツ 玉葱・きゅうり	815kcal 29.7g
10 (金)	【入学進級おめでとう献立】 赤飯・牛乳・味噌カツ・お祝いし すまし汁・デザート	豚肉・鶏卵・みそ かつお削り節・豆腐	牛乳 生わかめ	赤飯・三温糖 小麦粉・パン粉	食物油 白ごま	にんじん 小松菜 根カゴ菜	キャベツ・えのき草	836kcal 35.1g
13 (月)	麦ご飯・牛乳 じゃがいものほろ煮・納豆・みそ汁 果物	豚肉・納豆・油揚げ みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 じゃがいも・でん粉	食物油	にんじん ほうれん草	古根・椎茸・玉葱 グリーンピース・大根 果物	806kcal 26.8g
14 (火)	菜めしご飯・牛乳 鯖のみそ煮・お祝いし・けんちん汁 型抜きシアチーズ	みそ・鯖・鶏肉 豆腐・かつお削り節	牛乳 シアチーズ	精白米・麦・三温糖 こんにゃく じゃがいも		にんじん 小松菜 葉ねぎ	古根・キャベツ・大根 ごぼう	744kcal 32.6g
15 (水)	麦ご飯・牛乳 がんもどきの揚げ・野菜の酢みそ和え 豚汁・のりずりかけ・果物	がんもどき・いか みそ・豚肉・豆腐	牛乳 のりずりかけ	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・ふ じゃがいも	白ごま	にんじん 葉ねぎ	キャベツ・きゅうり ごぼう・大根・果物	781kcal 32.6g
16 (木)	親子丼(麦ご飯)・牛乳 みそ汁 豆乳ココアプリン	鶏肉・かまぼこ 鶏卵・油揚げ・みそ 豆乳	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 プリン素		にんじん 葉ねぎ	筍・椎茸・玉葱・大根 グリーンピース	786kcal 32.0g
17 (金)	ミートソース(ソフトめん)・牛乳 ジャーマンポテト 果物	豚肉・鶏肉 ポークウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん・小麦粉 じゃがいも	食物油 バター	にんじん・パセリ トマト缶 さばの缶詰	古根・にんにく・玉葱 果物	797kcal 30.2g
20 (月)	麦ご飯・牛乳・鶏のこまソース 野菜ビーナッツ和え・チンゲンツアイのスプ ひじきずりかけ・加太魚	鶏肉・ベーコン かまぼこ・豆腐	牛乳 加太魚 ひじきずりかけ	精白米・麦・三温糖 でん粉	食物油 白ごま ピーナッツ	にんじん ほうれん草 チンゲンツアイ	古根・にんにく キャベツ	817kcal 33.7g
21 (火)	麦ご飯・牛乳 まぐろと大豆のナッツ和え・お祝いし みそ汁・コーヒーゼリー	まぐろ・大豆 かつお削り節・みそ	牛乳 生わかめ ホワイトナー	精白米・麦・三温糖 でん粉・ふ ゼリーの素	食物油 カシューナッツ	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	キャベツ・玉葱 ホールコーン	793kcal 32.2g
22 (水)	ぼどう入りロールパン・牛乳 メキシカンポークンテ・野菜スープ 果物	豚肉・ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ロールパン・小麦粉 じゃがいも	食物油 バター	にんじん ほうれん草	キャベツ・玉葱・果物 マッシュルーム グリーンピース	795kcal 27.2g
23 (木)	わかめご飯・牛乳 かまぼこコロッケ・ごま和え・回子汁 果物	豚肉・鶏卵・鶏肉 豆腐・みそ	牛乳 炊き込みわかめ	精白米・麦・こんにゃく マッシュポテト・小麦粉 もち・パン粉・三温糖	バター 白ごま	にんじん ほうれん草 葉ねぎ・かまぼこ	キャベツ・玉葱・果物 ごぼう・大根	800kcal 27.7g
24 (金)	五目炊き込みご飯・牛乳 鶏の照り焼き・ほうれん草のジャコサラダ みそ汁・アヒロゼリー	鶏肉・生揚げ・みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米・三温糖 じゃがいも	アーモンド ごま油	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	古根・キャベツ・玉葱 ホールコーン	777kcal 30.9g
27 (月)	麦ご飯・牛乳・厚焼きそばの鶏あんかけ 粉ふきもち・みそけんちん汁 おきあけ佃煮・夏かかんゼリー	厚焼きそば・鶏肉 豆腐・みそ	牛乳 青のり おきあけ佃煮	精白米・麦・三温糖 でん粉・じゃがいも こんにゃく・ゼリーの素		にんじん ピーマン 葉ねぎ	しめじ・ごぼう・玉葱 大根・果物缶	813kcal 24.9g
28 (火)	麦ご飯・牛乳・ししゃもの竜田揚げ 五目豆・かき玉みそ汁・昆布の佃煮 牛乳かん	大豆・鶏肉・鶏卵 油揚げ・みそ	牛乳・粉揚げ ししゃも・昆布 昆布の佃煮	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・上白糖 でん粉	食物油	にんじん 小松菜	ごぼう・グリーンピース 大根・えのき草 ナタデココ・果物缶	808kcal 33.5g
30 (木)	りんごチップ入りパン・牛乳 じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ピーンスアラダ・果物	ベーコン・大豆 ポークウィンナー	牛乳	ロールパン・小麦粉 じゃがいも	マーガリン マヨネーズ	にんじん トマト缶	グリーンピース・玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン・果物	788kcal 25.9g

☆ 北中学校 ☆ 23日(木)は、給食がありません。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

美しい花が咲きみだれる校庭。あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。新学年を迎え、どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。その笑顔を1年間持ち続けるために、健康には十分注意してほしいものです。

給食室では、おいしくて安全な給食作りを通して、子どもたちの笑顔のお手伝いをしたいと思います。よろしくお祈りします。

