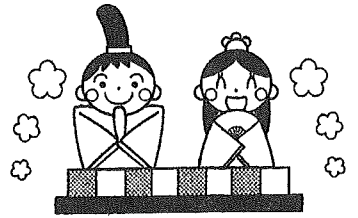




# 平成22年度 3月中学校給食予定献立表

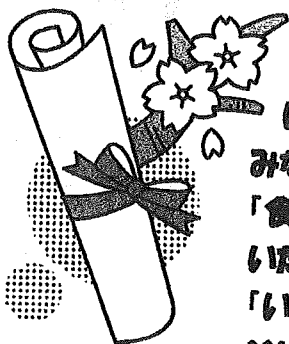
三島市立北学校給食共同調理場



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)
1 ㊤	カツ勝つカレー・牛乳 海藻サラダ ココアプリン	豚肉 まぐろ水煮 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 じゃがいも 小麦粉・パン粉	食物油	にんじん	玉葱・グリーンピース きゅうり・キャベツ にんにく・古根	847kcal 31.0g
2 ㊤	《ひなまつり献立》 手巻き寿司(合わせ酢・焼きのり)・牛乳 ピザが・まぐろの竜田揚げ・わか たくあん・すまし汁・ひなあられ	えび・まぐろ カニ・鶏卵 はんぺん・豆腐	牛乳 焼きのり	精白米・麦 小麦粉 パン粉	食物油 マヨネーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり えのき草・根みつば たくあん	799kcal 28.9g
4 ㊤	さくら煮ご飯・牛乳 コーンロック・蒸しキャベツ・ワ 貝たくさん汁・果物	豚肉・鶏肉 鶏卵 みそ	牛乳 脱脂粉乳	精白米・麦・里芋 じゃがいも・パン粉 小麦粉・マヨネーズ	食物油 バター	にんじん 小松菜	玉葱・ホールコーン キャベツ・大根 干し椎茸・果物	798kcal 26.6g
7 ㊤	豚キムチ丼・牛乳 卵入りわかめスープ チョコケーキ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉	食物油 ごま ごま油	にんじん ほうれん草	玉葱・白菜キムチ たけのこ にんにく・古根	881kcal 31.4g
8 ㊤	豆腐のチリソース丼・牛乳 ハンバーグ・炒り卵 果物	豚肉・大豆 豆腐・むきえび ポークハム・鶏卵	牛乳	精白米・麦 でん粉 はるさめ	食物油 ごま油	にんじん キノコ	玉葱・干し椎茸 たけのこ・きゅうり パプリカ・トマト・果物	768kcal 30.1g
9 ㊤	みそラーメン・牛乳 ちくわの磯辺揚げ・ごま和え アンチョフ	豚肉・焼き竹輪 鶏卵 みそ	牛乳 粉寒天 青のり	中華めん 小麦粉	食物油 ごま	にんじん ほうれん草 キノコ	玉葱・白菜・ちくわ 根菜類・わか・ゆ トマト・パプリカ・卵	811kcal 31.7g
10 ㊤	揚げパン(きな粉)・牛乳 ポトフ フルーツジュレ・アーモンドフィッシュ	豚肉 ポークウィンナー きな粉	牛乳 煮干し	パン じゃがいも	食物油 アーモンド	にんじん ブロッコリー	玉葱・キャベツ セロリ・豆・ゆ パプリカ・卵・ワ	867kcal 28.7g
11 ㊤	コーヒータンメン・みそ煮ご飯・牛乳 ラザニア・スモールポテト 野菜スープ・果物	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	精白米・麦 アヒル皮・ワカメの皮 ぎょうざの皮	食物油	にんじん パセリ チンゲンツァイ	玉葱・白菜 マッシュルーム にんにく・果物	786kcal 27.5g
14 ㊤	煮ご飯・牛乳 しゃもフライ・ひじきの炒め煮 みそ汁(あん汁)・あさりの佃煮・桜もち	大豆・さつま揚げ 鶏肉・みそ・あさり 油揚げ・豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	精白米・麦 こんにゃく	食物油	にんじん キノコ	大根・干し椎茸 ごぼう・グリーンピース 古根	809kcal 30.6g
15 ㊤	煮ご飯・牛乳・のりふりかけ 手作りハンバーグ・ワカメ・粉ふき芋 クラムチャウダー・ごまプリン	豚肉 鶏卵 あさり	牛乳・青のり ヨーグルト・チーズ 脱脂粉乳	精白米・麦 小麦粉・パン粉 じゃがいも	食物油 バター ごま	にんじん ブロッコリー	玉葱・生椎茸 たけのこ・本しめじ マッシュルーム	866kcal 35.0g
16 ㊤	《卒業お祝い献立》 わかめ煮ご飯・牛乳・1+1牛乳の素 鶏の唐揚げ・ハンバーグサラダ ミト・コーンスープ・お祝いケーキ	鶏肉 ポークハム	牛乳・わかめ 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 でん粉 小麦粉	食物油 バター	にんじん ミニトマト パセリ	玉葱・トマト・パプリカ きゅうり・わか・ゆ にんにく・古根	885kcal 28.4g

☆ 北中学校 ☆ 3日(木)・11日(金)は、給食がありません。  
4日(金)・15日(火)は、3年生の給食がありません。  
☆今年度の給食は、16日で終わります。

☆ 北上中学校 ☆ 3日(木)・4日(金)は、給食がありません。  
14日(月)・15日(火)は、3年生の給食がありません。  
☆今年度の給食は、16日で終わります。



## 卒業生のみなさんへ

いよいよ卒業の 때가 やって きました。  
みなさんの 前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。  
「食べる」ということは、肉や魚、お米、野菜など、生き物の「命」を 感謝の気持ち  
いただき、私たちの「命」をつないでいくことです。これからも、食事の際は  
「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れずに「食べる」こと、  
そして自分自身の「命」を大切に、未来へ向かって歩いてほしいと思います。  
**ご卒業おめでとうございます！！**

