



平成24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	間の仲間 体になる	緑の仲間 子の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	859kcal 28.1g
	カレー	☆豚肉	チーズ	人参 玉ねぎ・グリーンピース にんにく・生姜	じゃが芋 植物油	
	ツナサラダ	まぐろ油揚げ		人参 キャバツ・きゅうり ホールコーン	カレールウ 植物油 ごま	
	福神漬 キッスチーズ		チーズ	福神漬		
11 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	754kcal 28.4g
	鮭のからしマヨネーズ焼き	鮭				
	三色和え	ポークハム		人参 ☆小松菜・人参	キャバツ・きゅうり	
	ポテトスープ	ベーコン		玉ねぎ	砂糖 じゃが芋	
	夏みかんゼリー				甘夏みかん(缶) ゼリーの素	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	786kcal 31.1g
	カラフル卵焼き	卵・ホウロウ菜 ベーコン	チーズ	人参 玉ねぎ・ホールコーン グリーンピース	バター マヨネーズ	
	おひたし	鯉削り節		☆小松菜・人参 人参 ☆葉ねぎ	キャバツ・きゅうり	
	けんちん汁	豆腐 ☆鶏肉		大根・ごぼう	じゃが芋 こんにゃく・でん粉	
13 (金)	【入学・進級お祝い献立】					780kcal 26.3g
	赤飯(ごま塩)・牛乳		☆牛乳		赤飯 ごま	
	エビフライ	エビ・卵			パン粉・小麦粉 アーモンド 植物油	
	蒸しキャバツ(ソース付き)				キャバツ 砂糖	
	フレンチポテト				じゃが芋 植物油	
	すまし汁	豆腐・ナルト		☆ほうれん草 人参	えのきだけ	
16 (土)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	788kcal 30.8g
	鶏のごまソース	☆鶏肉			でん粉・砂糖 植物油・ごま	
	野菜のピーナツ和え			☆ほうれん草 人参	キャバツ 砂糖	
	かき玉みそ汁	卵・豆腐・みそ		小松菜	大根・えのきだけ	
	のりの佃煮		のりの佃煮			
	ミニトマト			☆ミニトマト		
17 (日)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	743kcal 30.2g
	焼きししやも		ししやも			
	五目豆	大豆・鶏肉 油揚げ	昆布	人参 筍・グリーンピース	こんにゃく・砂糖	
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		☆葉ねぎ・人参 大根・ごぼう	じゃが芋 こんにゃく	
18 (月)	ふどうゼリー		寒天	ぶどう	砂糖	834kcal 32.5g
	ミートソース・牛乳	豚肉・鶏肉・大豆	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	トマト(缶) 人参・パセリ	ソフト麺 ☆小麦粉 植物油	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	いんげん 玉ねぎ	じゃが芋 植物油	
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	782kcal 32.4g
	鯖の香味焼き	鯖		にら にんにく・生姜	ごま・ごま油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参 きゅうり・キャバツ ホールコーン	マヨネーズ	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆ほうれん草 ☆葉ねぎ	大根	
	ミルクプリン		牛乳 脱脂粉乳		プリン	
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	821kcal 30g
	納豆	☆納豆				
	じゃが芋のそぼろ煮	☆豚肉		人参 いんげん にんじん	玉ねぎ・干しいたけ 生姜 ごぼう・しめじ にんにく・生姜	
	切り昆布のピリ辛煮	ちくわ	切り昆布		玉ねぎ	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜 ☆葉ねぎ	果物	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	間の仲間 調子を整える	黄色の仲間 熟や力のもとになる	間の仲間 力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		828kcal 29.1g
	麻婆豆腐	豆腐 ☆豚肉 みそ		☆葉ねぎ・人参	玉ねぎ・干しいたけ 筍・にんにく・生姜	でん粉・砂糖	植物油	
	ワンタンスープ	☆豚肉	わかめ	チンゲンサイ 人参	キャバツ・玉ねぎ	ワンタンの皮	ごま油 植物油	
	ごまケーキ	卵	☆牛乳			バター 砂糖	バター ごま	
24 (火)	りんごチップパン		☆牛乳		りんご	パン		990kcal 31.4g
	じゃが芋とわかめのトコ煮	ポークウィンナー ベーコン		トマト(缶) 人参・いんげん	玉ねぎ	じゃが芋・小麦粉	バター	
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり キャバツ		マヨネーズ ごま 植物油	
	お好み豆	白インゲン豆 きな粉					でん粉・砂糖	
	果物				果物			
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		713kcal 33.1g
	さわらの照り焼き	さわら						
	ほうれん草のジャコサラダ		ちりめんじゃこ	☆ほうれん草 人参	キャバツ・ホールコーン	砂糖	ごま油 アーモンド	
	かき玉みそ汁	豆腐・卵・みそ		☆葉ねぎ 人参	えのきだけ			
	しじみ佃煮	しじみ						
	果物				果物			
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 砂糖		718kcal 33.0g
	がんもの煮付け	がんもどき						
	野菜の酢みそ和え	いか・みそ		人参	キャバツ・きゅうり	こんにやく・砂糖	ごま ごま	
	若竹汁	豆腐・かまぼこ	わかめ	☆小松菜	☆筍			
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	味付け加工小魚		小魚					
27 (金)	菜めしご飯		☆牛乳	青菜		☆精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油	712kcal 24.9g
	オムレツの野菜あんかけ	卵・牛肉・豚肉		人参	玉ねぎ・筍・えのきだけ			
	粉ふきいも		青のり	さやえんどう		じゃが芋		
	肉団子スープ	つくね	わかめ	小松菜	玉ねぎ・大根・しめじ	春雨		
	果物				果物			

☆県内産食材 天候により、変更になる

【お知らせ】

ご入学・ご進級おめでとうございます！！

学校給食では、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた、豊かな食事を提供します。また、地場産物を活用し、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと思ひます。

献立中の☆のついた食材は地場産物（三島市産、静岡県内産）です。当日の朝、八百屋さんの市場での購入状況により、さらに県内産食材が増えます。

今月の給食で使用している小松菜・ほうれん草、さらに4月終わりから6月にかけてがまさに旬の筍（26日使用）は三島市小沢地区の前島勲さんより、しめじは川原ヶ谷の長谷川健一さんより、葉ねぎは小沢地区の山田貴臣さんより、ミニトマトは川原ヶ谷の小林道雄さんの畑で栽培されたものです。地元で収穫された野菜を味わっていただきましょう。

朝ご飯
食べて
いますか？

朝ご飯をきちんと食べることで、脳や体が目覚め、1日を元気に過ごすことができます。

毎日食べているよ！という人は、今度は朝ご飯の内容を見てみましょう。

主食（ご飯やパン）だけ、野菜ジュースだけ、という人はいませんか？

よりよい朝ご飯を目指す人は赤の仲間（タンパク質）、緑の仲間（野菜・果物などビタミン類）黄色の仲間（主食類、炭水化物）がそろるように心がけてみましょう。

（献立表も赤の仲間、緑の仲間、黄色の仲間に分けて表示しています。参考にしてください。）



まずは早寝早起きの習慣を！
最初は飲み物、果物だけでも良いので、
“朝ご飯を食べる事”から始めましょう。

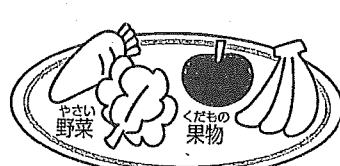
● 赤色の仲間



体が目覚める！

●体温が上がり、活動的に動けるようになります。

● 緑色の仲間



腸が目覚める！

●排便があり、おなかがすっきりします。

○ 黄色の仲間



脳が目覚める！

●頭がすっきりし、午前中も集中して授業を受けることができます。