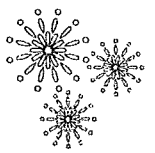




平成24年度7月中学校給食予定献立表



三島市立北中学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		血	肉になる	体の調子	を整える	熱	や力のもとになる		
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		856kcal 35.1g	
	豚キムチ	豚肉		☆小松菜 ピーマン 人参・にら	玉ねぎ 白菜キムチ 生姜・にんにく		植物油 ごま油		
	わかめスープ	ポークハム	わかめ	チンゲンサイ	玉ねぎ・たけのこ		ごま 植物油		
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉					でん粉 砂糖		
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		754kcal 24.3g	
	春巻き	鶏肉		人参	たけのこ・キャベツ	春巻きの皮・春雨	植物油		
	コーンポテト				ホールコーン	☆じゃがいも	バター 植物油		
	豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐・かまぼこ ベーコン		人参 チンゲンサイ	玉ねぎ		砂糖		植物油 ごま
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 29.4g	
	がんもの煮付け	がんも				砂糖			
	じゃが芋ととうがんの煮物	鶏肉		人参 さやいんげん	とうがん 干し椎茸	じゃがいも・砂糖			
	みそ汁	鶏卵・油あげ・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	なす	でん粉			
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 33.1g	
	いかの中華炒め	いか・みそ		アスパラガス 人参	玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ・生姜	でん粉・砂糖	植物油 ごま油 マスタード		
	ぶどう豆	大豆	昆布			砂糖			
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	チンゲンサイ 人参	キャベツ 玉ねぎ	ワンタンの皮	植物油 ごま油		
6 (金)	* * * * * 【七夕献立】 * * * * *								
	コーンピラフ・牛乳	鶏肉	☆牛乳	ピーマン	玉ねぎ・ホールコーン グリーンピース	☆精白米・麦		823kcal 27.0g	
	星のコロッケ	豚肉・鶏肉			玉ねぎ	じゃがいも☆小麦粉	植物油		
	牛肉と金時豆の煮込み	牛肉・金時豆		トマト さやいんげん	玉ねぎ☆しめじ にんにく	パン粉	バター		
	そうめん汁	鶏肉・豆腐		人参・おくら ☆葉ねぎ	玉ねぎ えのき	そうめん			
七夕ゼリー				パイナップル缶 ナタデココ	ゼリーの素				
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		826kcal 32.2g	
	魚の夏野菜ソース	さけ		ピーマン・トマト トマトピューレ	玉ねぎ・なす ズッキーニ・にんにく	でん粉・砂糖	植物油		
	ポトフ	豚肉 ポークウィンナー		セロリー・人参	キャベツ・玉ねぎ	☆じゃがいも			
	茹でもろこし				とうもろこし				
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		764kcal 33.2g	
	さばのみそ煮	さば・みそ			生姜	砂糖			
	ひじきの炒め煮	大豆・さつまあげ 油あげ	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	砂糖	植物油 ごま		
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参 ☆葉ねぎ	大根・ごぼう	☆じゃがいも こんにゃく・でん粉			
11 (水)	お茶卵ふりかけ	まぐろ削り節	のり	抹茶		砂糖	ごま		
	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			ソフト麺		800kcal 31.6g	
	カレーソース	鶏肉・豚肉	粉チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉ねぎ・生姜 にんにく	☆じゃがいも	植物油		
	オムレツ	鶏卵・牛肉 豚肉		人参	玉ねぎ	☆じゃがいも・砂糖 でん粉			
フライドごぼう				ごぼう		植物油			
果物				果物					

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血	肉になる	体の調子を整える	熟	力のもとになる		
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		785kcal 30.9g
	焼きししやち		ししやち					
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・鶏肉		かぼちゃ	☆しめじ・古根 グリーンピース	砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁 のりの佃煮	大豆 豆腐・油あげ・みそ	わかめ のり	☆小松菜	キャベツ			
13 (金)	麻婆なす丼・牛乳	豚肉・鶏肉	☆牛乳	人参☆葉ねぎ	玉ねぎ・筍・干し椎茸 なす・生姜・にんにく	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油	745kcal 25.3g
	中華コーンスープ	鶏卵・豆腐	わかめ	人参☆小松菜	ホールコーン クリームコーン☆しめじ	でん粉		
	果物				果物			
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		744kcal 28.5g
	鶏のごまソースかけ	鶏肉		トマトピューレ	にんにく・生姜	砂糖	ごま	
	五目きんぴら	さつまあげ		人参	ごぼう	こんにゃく	植物油	
	みそ汁 果物	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	さやいんげん ☆葉ねぎ	干し椎茸 とうがん 果物	砂糖	ごま	
18 (水)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		762kcal 25.3g
	さつま芋コロッケ					☆さつまいも	植物油	
	ゴーヤの炒め物	豚肉・豆腐・鶏卵			ゴーヤ	☆小麦粉・パン粉	植物油	
	みそ汁 あさりの佃煮	生あげ・みそ あさり	わかめ	☆小松菜	キャベツ 生姜	砂糖		
19 (木)	食パン・牛乳		☆牛乳			パン		885kcal 30.2g
	メキシカンポークソテー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参 トマトピューレ	玉ねぎ・マッシュルーム グリーンピース	☆じゃがいも ☆小麦粉	植物油 バター	
	フルーツゼリーのヨーグルト あえ		ヨーグルト		パイナップル缶・もも缶 ぶどう果汁・みかん果汁	砂糖		
	メイプルジャム チーズ		チーズ			寒天 メイプルジャム		
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780kcal 32.8g
	ポテトの卵焼き	鶏卵・豚肉・海老	☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ	☆じゃがいも・砂糖	植物油 ごま	
	野菜のピーナッツあえ			☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ピーナッツ	
	豚汁 果物	豚肉・豆腐・みそ		☆葉ねぎ 人参	大根 ごぼう 果物	☆じゃがいも こんにゃく		
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 30.2g
	魚のみそソースあえ	さわら みそ	粉チーズ		生姜	でん粉	植物油	
	ごまあえ すまし汁	豆腐	わかめ	☆小松菜・人参 人参☆葉ねぎ	キャベツ えのき	砂糖 砂糖	植物油 かぶ・かつ ごま	
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		830kcal 27.4g
	夏野菜カレー	豚肉 大豆	粉チーズ 脱脂粉乳	トマト かぼちゃ 人参	玉ねぎ・なす グリーンピース 生姜・にんにく	じゃがいも	植物油	
	福神漬け フレンチサラダ				福神漬け キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	砂糖	植物油	
	豆乳ココアプリン		豆乳☆牛乳			プリン液		

☆県内産食材 天候により、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とじゃがいもは、三島市川原ヶ谷地区の前島勲さん、葉ねぎは、山田貴臣さん、しめじは、長谷川健一さんが栽培されたものです。

三島馬鈴薯をいただきました！！

三島馬鈴薯の旬がやってきました。

三島馬鈴薯は皮に傷がつかないように、大切に手で掘り出され、その後2週間ほど冷暗の風通りのよい場所で乾燥させます。こうすることによって、熟成され、甘みが増すそうです。

このように手間暇掛けて、愛情掛けて育てられた三島馬鈴薯を、なんとJA三島函南農協より、食育の一環として104kgもいただきました。このじゃがいもは7月3日のコーンポテトに使用する予定です。

平井のスイカ

今月は、夏が旬のスイカが果物で登場します。八百屋さんの協力で、函南スイカ(通称 平井のスイカ)を納品していただきます。

甘く、シャリシャリとした食味の平井のスイカをお楽しみに♪

