




平成24年度10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		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	熱や力のもとになる	熱や力のもとになる	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 24.1g
	白花豆コロッケ	白花豆				パン粉☆小麦粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソースつき)				キャベツ	砂糖		
	うの花炒り煮	豚肉・鶏卵		人参	グリーンピース	砂糖	植物油	
	けんちん汁	おから・油揚げ		人参	干し椎茸			
	ミニトマト	鶏肉 豆腐		人参 ☆葉ねぎ	大根・ごぼう		じゃが芋 こんにゃく・でん粉	
2 (火)	五目炊き込みご飯(麦)	鶏肉・油揚げ		人参	椎茸・グリーンピース	☆精白米・麦・砂糖		780kcal 25.6g
	牛乳		☆牛乳					
	厚焼き卵のあんかけ	鶏卵		人参・ピーマン	玉ねぎ☆しめじ	砂糖・でん粉		
	粉ふきいも		あおのり			じゃが芋		
秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳	人参	玉ねぎ・マッシュルーム グリーンピース	☆さつまいも ☆小麦粉	バター 植物油		
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		744kcal 28.2g
	青えんどういりじゃこ天	ちりめんじゃこ 鶏卵			だけのこ・ホールコーン 玉ねぎ・グリーンピース	☆小麦粉	植物油 ごま	
	ひじきの炒め煮	さつまいも・大豆	ひじき	人参・さやいんげん		砂糖	植物油	
	きのこのみそ汁	みそ・あさり	あさり	☆葉ねぎ	玉ねぎ・たもぎ茸			
	果物	油揚げ	わかめ		えのき☆しめじ 果物			
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		758kcal 30.3g
	鶏のごまソースかけ	鶏肉		トマトピューレ	古根・にんにく	砂糖	ごま	
	ツナサラダ	まぐろ油漬		人参	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	砂糖	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	玉ねぎ		じゃが芋	
	ちりめん佃煮		ちりめんじゃこ					
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		733kcal 27.8g
	魚のかりこ揚げ	さわら 大豆		かぼちゃ	れんこん・ごぼう 根深ねぎ・にんにく	砂糖 でん粉	植物油 ごま油	
	三色和え	ポークハム		☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖		
	わかめスープ		わかめ	人参・にら	玉ねぎ		ごま	
	ミニトマト			トマト				
9 (火)	親子丼(ご飯)・牛乳	鶏卵 鶏肉	☆牛乳	人参	玉ねぎ・たけのこ ☆しめじ・干し椎茸 グリーンピース	☆精白米・麦 砂糖		824kcal 32.3g
	みそ汁	かまぼこ					じゃが芋	
	ピーチゼリー	生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜			ゼリーの素	
					もも缶			
10 (水)	カレーうどん(ソフト麺)	豚肉 かまぼこ	粉チーズ 脱脂粉乳	人参 ☆葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸・にんにく	ソフト麺		794kcal 31.5g
	牛乳		☆牛乳					
	ひじきのナムル		ひじき	ほうれん草・人参	もやし・にんにく		ごま・ごま油	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	植物油	
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		804kcal 31.0g
	さばの香味焼き	さば		にら	にんにく・古根		ごま・ごま油	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		さやいんげん・人参	玉ねぎ・干し椎茸・古根	じゃが芋・砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	玉ねぎ・大根			
	果物				果物			
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 31.3g
	カラフル卵焼き	鶏卵・ウィンナー ベーコン	☆牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ・ホールコーン グリーンピース		バター	
	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	
	すまし汁	豆腐		☆葉ねぎ・人参		ふ		
15 (月)	肉丼(ご飯)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参	玉ねぎ・根深ねぎ	☆精白米・麦	植物油	862kcal 32.5g
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆小松菜	大根	しらたき・砂糖		
	りんごケーキ	鶏卵	ヨーグルト☆牛乳		りんご缶	砂糖・きゅうり	くるみ	
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		765kcal 31.5g
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				砂糖		
	さつまいもと大豆のサラダ	ポークハム・大豆		人参	ホールコーン・きゅうり	☆さつまいも		
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉ねぎ・人参	大根・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく			

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

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 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)
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	832kcal 29.0g
	さんまのかば焼き	さんま		生姜	でん粉・砂糖	
	ほうれん草のじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	☆小松菜 人参	キャベツ ホールコーン	
	すまし汁 果物	豆腐・なると	わかめ	☆葉ねぎ・人参	えのき 果物	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	746kcal 28.3g
	みそ煮込みおでん	ちくわ・さつまあげ みそ	昆布	人参	大根	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				
	ツプのあえもの 果物	まぐろ油漬け			キャベツ・きゅうり ホールコーン 果物	
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	751kcal 31.2g
	三島じゃがとっと	魚のすり身		☆小松菜	☆じゃが芋	
	トンクドウフ	生揚げ・豚肉		人参	干し椎茸・古根	
	みそ汁 昆布の佃煮	みそ・油揚げ	わかめ 昆布	☆葉ねぎ	大根	
22 (月)	ドライカレー 牛乳	豚肉・大豆	チーズ・脱脂粉乳	人参・ピーマン	玉ねぎ	☆精白米・麦 植物油
	りんごサラダ		☆牛乳		キャベツ・きゅうり りんご・パイン缶	砂糖 植物油
	キャラメルポテト		☆生クリーム			☆さつま芋・砂糖 アーモンド バター・植物油
23 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	783kcal 31.1g
	焼きししゃも		ししゃも			
	五目豆	大豆・鶏肉・油揚げ	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	
	かきたまみそ汁 スモールポテト	鶏卵・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	大根	
25 (木)	りんごチップパン・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	890kcal 35.4g
	ビーンズグラタン	白いんげん豆 ウィンナー	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草	りんご 玉ねぎ☆しめじ	
	キャベツのソテー			人参	キャベツ	
	卵スープ 果物	鶏卵・ベーコン	わかめ	☆小松菜・人参	玉ねぎ 果物	
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	837kcal 24.0g
	焼き栗コロッケ				じゃが芋・さつま芋 栗	
	五目きんぴら	さつまあげ		人参	ごぼう・干し椎茸	
	肉団子のスープ 月見団子	つくね きな粉	わかめ	☆小松菜	玉ねぎ・大根☆しめじ	
29 (月)	マーボードーフ丼(ご飯)	豆腐		人参	玉ねぎ・たけのこ	☆精白米・麦 植物油
	牛乳	豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉ねぎ	干し椎茸・にんにく・古根	
	パンサンスー	鶏卵・ポークハム	☆牛乳	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	
	果物				果物	
30 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳		わかめ ☆牛乳		☆精白米・麦	780kcal 30.8g
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ・鶏卵	あおのり		小麦粉	
	大根と豚肉の炒め煮	豚肉		人参	大根	
	おひたし 果物	かつお削り節		サヤインゲン ☆小松菜・人参	キャベツ 果物	
31 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	770kcal 31.2g
	鮭のチャンチャン焼き	鮭・みそ		トマト ピーマン	玉ねぎ☆しめじ・古根	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉ねぎ	玉ねぎ	
	のりふりかけ ハロウィンケーキ	豆乳	のり		かぼちゃペースト	

【お知らせ】

北中学校校：3(水)・24(水)は給食がありません

北上中学校校：12(金)・24(水)は給食がありません

今月の学校給食で使用している小松菜は三島市小沢地区の前島殿さん、葉ねぎは山田貴臣さん、しめじは川原ヶ谷の長谷川健一さんの畑で栽培されたものです。地元で愛情かけて育てられた野菜です。感謝していただきますように。

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

☆☆10月10日は目の愛護デー☆☆

10・10を横にすると…



と、まゆ毛と目の形になることから、

10月10日は目の愛護デーとされています目はものを見るという大切な役割をしていますが、使いすぎると疲れてしまいます。目が疲れたときは遠くを見たり、寝て目を休ませたりすることが一番ですが、目の機能を回復してくれる栄養も大切です。目に良い栄養をとって、目をいたわりましょう。

☆目に良い栄養 ビタミンA・カロテン：うなぎ・レバー・緑黄色野菜等 疲れ目解消・目の乾燥予防・視力低下予防

