



平成24年度1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 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 体の調子を整える	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)	
七草がゆ献立							
8 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	745kcal 28.7g	
	ししゃもの竜田あげ		ししゃも		でん粉 植物油		
	ひじきの炒め煮	さつまあげ・大豆	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸 砂糖		植物油
	七草がゆ風汁	鶏肉		☆はこべら・人参 ☆かぶの葉☆なすな ☆ごぎょう・☆せり ☆ほとけのざ	☆大根(すずしろ) ☆かぶ(すすな)		☆精白米 ☆里芋
	黒豆		黒豆				
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	765kcal 29.0g	
	厚焼き玉子	☆鶏卵			砂糖		
	牛肉と豆の煮込み	牛肉		☆トマト	玉ねぎ☆しめじ		バター
	ワンタンスープ	いんげん豆		さやいんげん	にんにく		植物油
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	チンゲンサイ	☆キャバツ		ワンタンの皮
レアチーズ		クリームチーズ		いちご果汁	ごま油 植物油		
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	884kcal 25.9g	
	里いものミートカレー	牛肉・豚肉	チーズ	トマトピューレ	玉ねぎ		里芋
	福神漬け	大豆		人参・ピーマン	にんにく・古根		☆小麦粉
	豆腐サラダ	豆腐・ホーカ	わかめ	人参	☆キャバツ・きゅうり☆大根		植物油
	ぶどうゼリー				ぶどう		ゼリーの素
鏡開き献立							
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	850kcal 27.4g	
	鶏のからあげ	鶏肉			でん粉☆小麦粉		植物油
	れんこんサラダ			人参	にんにく・古根		砂糖
	おしるこ	あずき			れんこん		マヨネーズ
	のりふりかけ		のり		☆キャバツ・きゅうり		ごま
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	817kcal 30.5g	
	ぶりのごまみそ焼き	ぶり・みそ			砂糖		ごま
	白菜のピーナッツあえ	ちくわ		☆ほうれん草	☆根菜ねぎ		ごま油
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参	古根		ピーナッツ
	果物			☆大根	☆白菜		
16 (水)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	870kcal 35.8g	
	ソフト麺				砂糖		ごま
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳	トマト・人参	玉ねぎ		☆小麦粉
	ミートソース	大豆	チーズ	パセリ	にんにく・古根		バター
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	さやいんげん	玉ねぎ		植物油
加工小魚		かたくちいわし		果物	じゃが芋		
味(み)しま給食							
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	765kcal 31.8g	
	牛肉のサイコロステーキ	☆牛肉			砂糖		
	おひたし			☆小松菜	☆大根・にんにく		
	ミニトマト			☆ミニトマト	☆キャバツ		
	根菜の和風スープ		昆布	☆人参☆葉ねぎ	☆白菜☆大根☆しめじ		
18 (金)	わかめご飯・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	752kcal 25.2g	
	煮込みおでん	ちくわ	昆布	人参	砂糖		
	煮込みおでん	さつまあげ			☆大根		☆里芋
	卵のしょうゆ煮	鶏卵					こんにゃく・砂糖
	ポテトサラダ	ポークハム	ヨーグルト	人参	きゅうり・ホールコーン		砂糖
21 (月)	給食記念週間						
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	776kcal 30.8g	
	三島じゃがとっと	魚のすり身		☆小松菜	☆じゃが芋		
	納豆	☆納豆					
	大根のそぼろ煮	鶏肉・大豆		人参	☆大根・グリーンピース		☆里芋・砂糖
みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆小松菜	干し椎茸	でん粉		
みかんミルクデザート				玉ねぎ	じゃが芋		
				☆みかん	砂糖		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	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)			
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		809kcal 32.2g			
	黒はんぺんのフライ	☆黒はんぺん ☆鶏卵		☆精白米・麦 パン粉☆小麦粉 植物油 ごま				
	いか大根	いか	人参	☆大根・干し椎茸		こんにゃく・砂糖		
	ほうれん草のじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	☆ほうれん草 ☆キャベツ ホールコーン		砂糖 アーモンド ごま油 ごま		
	お茶卵ふりかけ みかんゼリー	鶏卵	寒天	☆せん茶 みかん果汁・みかん		砂糖		
23 (水)	セルフおにぎり・牛乳		☆牛乳		720kcal 32.7g			
	焼きのり		のり					
	さげの塩焼き	さげ						
	切り昆布の煮物	ちくわ	昆布	人参		干し椎茸 古根	砂糖 ごま ごま油	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		☆葉ねぎ・人参		☆大根・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく	
	梅干し					梅干し		
	果物 乳酸菌飲料					果物		
給食記念日								
24 (木)	赤飯・牛乳	あずき	☆牛乳		787kcal 30.1g			
	ヒレカツ	豚肉				☆もち米 パン粉・小麦粉 植物油		
	エビフライ	えび				パン粉・小麦粉 植物油		
	おひたし	かつお節		☆ほうれん草 人参		☆白菜		
みそ汁	豆腐・みそ	わかめ		☆葉ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		
黒ごまブラウニー	あずき ☆鶏卵	☆牛乳			ホットケーキ粉 砂糖 バター・ごま くるみ			
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		811kcal 26.5g			
	三島コロッケ					☆精白米・麦 ☆じゃが芋・パン粉 植物油 小麦粉・でん粉		
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	昆布	人参		ごぼう・れんこん 筍・グリンピース・干し椎茸	こんにゃく 植物油 砂糖	
	かきたまみそ汁 抹茶ムース	☆鶏卵・豆腐・みそ		☆小松菜 ☆抹茶		☆大根・えのき	砂糖 バター	
28 (月)	マネー豆腐(ご飯・麦)・牛乳	豚肉 豆腐 みそ	☆牛乳	人参 ☆葉ねぎ	玉ねぎ・筍 干し椎茸・にんにく 古根	☆精白米・麦 でん粉 砂糖	植物油	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン	じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま アーモンド	植物油 ごま油 ごま アーモンド	
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	ごま アーモンド	
	果物				果物			
29 (火)	チョコ・りんごチョコ				りんごチップ	パン		
	牛乳		☆牛乳					
	魚のからしマネー焼き	さげ		パセリ		パン粉 じゃが芋	マヨネーズ	
	粉ふきいも		あおのり			砂糖		
	カレー味の豆チャウダ	大豆・ネーカイパー いんげん豆	☆牛乳	さやいんげん 人参・パセリ	玉ねぎ	☆小麦粉	植物油 バター	
ミニトマト			☆ミニトマト					
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		821kcal 27.8g			
	家常豆腐	豆腐・豚肉		人参		筍・根深ねぎ 干し椎茸・古根	☆精白米・麦 砂糖 でん粉	植物油
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉					でん粉・砂糖	植物油
	わかめスープ		わかめ	人参☆葉ねぎ		玉ねぎ		ごま
	のりの佃煮 果物		のり					
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		777kcal 32.3g			
	カラフル卵焼き(ソース)	☆鶏卵・ネーカイパー ベーコン	☆牛乳 チーズ	人参 さやいんげん		玉ねぎ ホールコーン		マヨネーズ バター
	ツナとほうれん草のごまあえ	まぐろ油漬		☆ほうれん草 人参		☆白菜	砂糖	ごま
	きのこスープ	鶏肉	わかめ	☆葉ねぎ 人参		玉ねぎ☆しめじ・えのき たもぎ茸・干し椎茸		
	昆布の佃煮 果物		昆布					

18日は8・9・10・11・12組は給食がありません。

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

～～1月17日は味(み)しま給食です！！～～

すべてが三島産食材の献立、2回目は、牛肉を主菜とした献立です。

☆使用食材☆

米(あいちのかおり)、牛乳、牛肉、大根、小松菜、キャベツ、ミニトマト、人参、白菜、しめじ、葉ねぎ、さつまいも

今月の学校給食で使用しているほうれん草・小松菜・里いもは前島勲さん、白菜・大根は遠藤芳明さん、葉ねぎは山田貴臣さん、しめじは長谷川健一さん、キャベツ・根深ねぎは杉山久雄さん、ミニトマトは小林道雄さんの畑で栽培されたものです。

