




平成24年度2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 体調を整える	緑の仲間 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)
1 (金)	【節分献立】					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	いわしのかば焼き	いわし		古根	でん粉☆小麦粉 砂糖	植物油 ごま
	青菜としめじの煮浸し			☆ほうれん草 ☆葉ねぎ		
	みそ汁 福豆	☆豆腐・みそ☆油あげ 大豆	わかめ			
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	魚のナッツソースかけ	鮭		古根	砂糖	ピーナッツ ごま
	牛肉じゃが	牛肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ ☆しめじ	じゃが芋・しらたき 砂糖
	みそ汁	☆豆腐・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	玉ねぎ	
	果物				果物	
5 (火)	【私立入試応援献立】					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	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 古根・にんにく	植物油 ごま油
	みそ汁	みそ ☆油揚げ		☆ほうれん草 ☆葉ねぎ	☆大根	
	ごまケーキ	☆鶏卵	☆牛乳			砂糖 ごま バター
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	さわらのカレーチーズ焼き	さわら	チーズ	パセリ		
	粉ふきいも		あおのり			じゃが芋
	肉団子のスープ	つくね	わかめ	☆小松菜	玉ねぎ☆大根☆しめじ	春雨
	大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	人参		砂糖 植物油 ごま
果物				果物		
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		☆根深ねぎ	小麦粉・砂糖・でん粉
	生揚げの五目煮	☆生あげ・豚肉		人参	ホーロー・グリル・ス 干し椎茸・古根	植物油
	みそ汁	☆豆腐・みそ☆油あげ	わかめ	☆小松菜		砂糖 でん粉
	のりの佃煮		のり			
13 (水)	わかめラーメン	豚肉・焼き豚	☆牛乳 わかめ	チンゲンサイ ☆葉ねぎ・人参	玉ねぎ・しなちく ホールコーン	中華めん 砂糖・でん粉
	ぎょうざ	豚肉		葉ねぎ にら	キャベツ・にんにく 古根	でん粉
	野菜の中華炒め	ポークハム・ほたて			☆白菜・たもぎ茸	春雨
	いちごゼリー					ゼリー
	植物油					植物油
14 (木)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳	青菜	☆精白米・麦	
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉ねぎ・にんにく	じゃが芋・砂糖
	茹でブロッコリー			ブロッコリー		植物油
	ポトフ	豚肉・ウィンナー		人参・セロリ	☆キャベツ☆大根・玉ねぎ	マヨネーズ
	チョコクレープ		生クリーム			クレープ
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	さわらのオーロラソース	さわら		トマトピューレ	玉ねぎ・古根	でん粉・砂糖
	マヨネーズサラダ		チーズ ひじき	☆小松菜	☆キャベツ	砂糖
	根菜と豆の和風スープ	ひよこ豆 白いんげん豆		人参 パセリ	☆大根☆キャベツ ☆根深ねぎ・干し椎茸	マヨネーズ ごま
	昆布の佃煮		昆布			
果物				果物		
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	いかフライ	いか ☆鶏卵			パン粉	植物油
	納豆	☆納豆			☆小麦粉	アーモンド
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ	砂糖
	コーンポテト				☆キャベツ	砂糖
みそ汁	みそ	わかめ	☆ほうれん草	ホールコーン 玉ねぎ	じゃが芋 バター	
ふ						

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間	緑の仲間 体の調子を整える	間の仲間	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)	
19 (火)	中華丼(ご飯・麦)・牛乳	豚肉 いか ☆うずら卵	☆牛乳	チンゲンサイ 人参 さやえんどう	玉ねぎ☆キャベツ たけのこ 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	植物油 ごま油	809kcal 28.6g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン・きゅうり	じゃが芋・砂糖	ごま油	
	切り昆布の煮物	ちくわ	昆布	人参	干し椎茸 古根 果物	砂糖	ごま ごま油	
20 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳 わかめ			☆精白米・麦		776kcal 28.0g
	みそ煮込みおでん	ちくわ さつまあげ・みそ	昆布	人参	☆大根	☆里芋 こんにゃく・砂糖	ごま	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり☆キャベツ ホールコーン		マヨネーズ ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
21 (木)	ナン・牛乳		☆牛乳			ナン		887kcal 36.0g
	ドライカレー	豚肉・大豆	チーズ 脱脂粉乳	人参 ピーマン	玉ねぎ		植物油	
	グリーンサラダ				☆キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	砂糖	植物油	
	フレンチフライ					じゃが芋	植物油	
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		790kcal 34.3g
	鶏のごまソースかけ	鶏肉		トマトピューレ	にんにく・古根	砂糖	ごま	
	大福豆とじゃこの甘辛揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ			でん粉 砂糖	ごま 植物油	
	すまし汁	☆豆腐・かつお節		☆葉ねぎ・人参		ふ		
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 26.8g
	きびなごフライ	きびなご				パン粉・小麦粉	ごま	
	野菜のピーナッツあえ			☆ほうれん草 人参	☆キャベツ	砂糖	ピーナッツ	
	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		
	のりふりかけ		のり					
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		856kcal 34.5g
	がんもの煮付け	がんも				砂糖		
	豆とえびのマヨネーズあえ	えび・大豆 ☆鶏卵				でん粉 砂糖	植物油 マヨネーズ	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 30.0g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	たけのこ 古根・にんにく	じゃが芋・砂糖	植物油 ごま油	
	中華コーンスープ	☆鶏卵		☆葉ねぎ 人参	玉ねぎ・刈り払い ホウレンソウ・きくらげ	でん粉		
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 30.9g
	ポテトの卵焼き	☆鶏卵 豚肉・えび	☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	ごま 植物油	
	ごまあえ			☆ほうれん草 人参	☆白菜	砂糖	ごま	
	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	わんたんの皮	ごま油 植物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				

【お知らせ】

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

北中学校

6日(水):給食がありません
7日(木):給食がありません
20日(水)8・9・10・11・12組は給食がありません。

今月の学校給食で使用しているほうれん草・小松菜は前島勲さん、根深ねぎ・キャベツは杉山久雄さん、葉ねぎは山田貴臣さん、ミニトマトは小林道雄さん、大根・白菜・里芋は遠藤芳明さん、しめじは長谷川健一さんが、手間暇かけて、愛情かけて育てた野菜たちです。味わって、感謝していただきます。

合格祈願

今まで頑張ってきた3年生に、ここでできることは体調管理です。5日は、受験応援献立で、みんなが大好きで、かつおなかの調子を整える乳酸菌たっぷりのキムチを使った豚キムチ丼にしました。持っている力を出し切れるよう頑張ってください。

