

平成24年度3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	体	調	熱	力	
1 (金)	手巻き寿司・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		768kcal 28.8g
	焼きのり		のり					
	ツナそぼろ	☆まぐろ缶 油あげ		人参	筍・玉ねぎ 干し椎茸	砂糖	ごま	
	ささみサラダ	とりささみ			☆キャベツ きゅうり		マヨネーズ ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ 油あげ	わかめ	菜の花	大根			
	三色花ゼリー					砂糖		
4 (月)	【受験生応援献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 26.3g
	あしたカツ	☆牛肉・豚肉 鶏卵	☆牛乳		玉ねぎ ☆根深ねぎ ☆キャベツ	パン粉・砂糖 小麦粉・でん粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				きゅうり	砂糖		
	ポテトとえびのサラダ	えび		人参		じゃが芋・砂糖	マヨネーズ 植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜	玉ねぎ			
	【受験生応援献立】 あしたカツ							
7 (木)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		868kcal 30.8g
	カレーソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉ねぎ 古根・にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 カレールー	植物油	
	里芋コロッケ	豚肉 鶏卵				☆里芋・パン粉 小麦粉・砂糖	植物油	
	アロヨリと大豆の黒ごまあえ	大豆		ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		727kcal 33.8g
	さけの豆みそ焼き	さけ・大豆 みそ		☆葉ねぎ		砂糖	ごま ごま油	
	肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ ☆しめじ	じゃが芋 しらたき・砂糖		
	白菜スープ	鶏肉		人参	☆白菜・玉ねぎ 干し椎茸	春雨		
11 (月)	【卒業お祝い献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		871kcal 29.7g
	鶏のからあげ	鶏肉			古根・にんにく ☆キャベツ	でん粉☆小麦粉	植物油	
	アーモンドあえ			☆小松菜 人参		砂糖	アーモンド ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐 ☆鶏卵		人参	コーン缶☆しめじ ☆根深ねぎ	でん粉		
12 (火)	お祝いデザート	鶏卵・ゼラチン	乳製品 ヨーグルト・寒天		いちごジュレ みかん果汁・レモン果汁	砂糖・小麦粉	植物油	774kcal 33.4g
	肉丼(ご飯・麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参	玉ねぎ ☆根深ねぎ	☆精白米・麦 しらたき・砂糖	植物油	
	ぶどう豆	大豆	昆布			砂糖		
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	みつば	なめこ・玉ねぎ			
15 (金)	ミニトマト		☆ミニトマト					852kcal 26.6g
	揚げパン・マーガリンパン					パン・砂糖	植物油	
	牛乳		☆牛乳					
18 (月)	ポトフ	豚肉・ウィンナー		人参	☆キャベツ・玉ねぎ・初刈 パナップ缶・桃缶 みかん缶	じゃが芋		749kcal 31.6g
	ヨーグルあえ		ヨーグルト					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
18 (月)	ビビンバ (肉炒め・炒り卵・ナムル)	豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜	☆もやし・ぜんまい ☆筍・にんにく・古根	砂糖	ごま・ごま油 植物油	749kcal 31.6g
	わかめスープ	ポークハム	わかめ	チンゲンサイ	玉ねぎ・えのき		ごま	

長泉町特産あしたか牛のメンチカツです

根深ねぎも長泉特産品!



【お知らせ】
北中学校:5(火)・6(水)・13(水)・14(木)は給食がありません
北上中学校:5(火)・6(水)・13(水)・14(木)・18(月)は給食がありません

☆は県内産食材です。(天候により変更になる場合もあります。)
また、キャベツは杉山久雄さん、しめじは長谷川健一さん、白菜は遠藤芳明さん、
小松菜は前島勲さんの畑で育てられた野菜です。

3月12日に使用するミニトマトは、静岡県JA教育活動助成事業により、無償で提供された物です。三島市産のミニトマトを一人2個ずつ、合計2420個いただきました。味わっていただきましょう。

女の子の健やかな成長を願うひな祭りにはちらし寿司や、縁起物であるハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどを食べる習慣があります。
ひしもちの3色は、赤は「桃の花」、白は「雪」、緑は「草」を表しており、3月という季節の情緒を表現しています。色の順番はいくつかあるようですが、給食のゼリーは、下から緑・白・赤の順で、雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いていることを表現しています。