




平成25年度 4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)
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 28.1g
	ラザニア	豚肉	チーズ ☆生クリーム	人参 トマトピューレ	玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・にんにく	ワンタンの皮 ぎょうざの皮・砂糖	植物油	
	フレンチフライ					じゃがいも	植物油	
	野菜スープ	鶏肉		人参 チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ			
	果物				果物			
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		754kcal 28.4g
	カレー	豚肉 ☆うずら卵	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉ねぎ・グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも	カレールー 植物油	
	福神漬け				福神漬け			
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		人参	きゅうり☆キャベツ ホールコーン	砂糖	植物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
11 (木)	【入学・進級お祝い献立】							786kcal 31.1g
	赤飯(ごま塩)・牛乳	小豆	☆牛乳			もち米	ごま	
	海老フライ	海老				パン粉・小麦粉	植物油	
	さつまいもコロック		豆乳			☆さつまいも	植物油	
	ほうれん草のジャコサラダ			ちりめんじゃこ	☆ほうれん草 人参	☆キャベツ ホールコーン	砂糖 アーモンド ごま油	
	すまし汁	豆腐・なると		☆小松菜・人参	えのき			
ミニチョコパフェ	鶏卵	牛乳・クリーム			砂糖・小麦粉	アーモンド		
12 (金)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		780kcal 26.3g
	ミートソース	豚肉 大豆	脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参 パセリ	玉ねぎ にんにく・古根	☆小麦粉	バター 植物油	
	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	じゃがいも	植物油	
	ごまケーキ	☆鶏卵	☆牛乳			ホットケーキミックス 砂糖	ごま バター	
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 30.8g
	鶏のごまソース	鶏肉			にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油 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	
	みそ汁	みそ 油あげ	わかめ	☆小松菜 ☆葉ねぎ	大根			
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		743kcal 30.2g
	焼きししゃも		ししゃも					
	五目豆	大豆・鶏肉・油あげ	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく・砂糖		
	豚汁	豆腐・豚肉 みそ		☆葉ねぎ 人参	大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく		
	のりの佃煮		☆のり					
17 (水)	マゴドーフ丼(ご飯・麦)	豆腐・豚肉 みそ		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	834kcal 32.5g
	牛乳		☆牛乳					
	じゃがいもの中華サラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン	じゃがいも 砂糖	植物油 ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド ごま	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		782kcal 32.4g
	オムレツの野菜あんかけ	鶏卵・牛肉 豚肉		人参 さやえんどう	玉ねぎ☆筍 えのき 	でん粉 砂糖		
	粉ふきいも		あおのり			じゃがいも		
	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		
	昆布の佃煮		昆布					
	ごまプリン		☆牛乳				プリンの素・ごま	

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

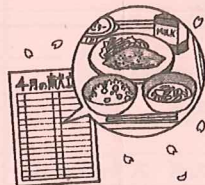
日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群			
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳			★精白米・麦		821kcal 30.0g	
	さばの香味焼き	さば			にんにく 古根		ごま ごま油		
	ひじきの炒め煮	さつまあげ・大豆 油あげ	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	砂糖	植物油		
	かき玉みそ汁	豆腐★鶏卵・みそ	わかめ	★小松菜・人参	大根・玉ねぎ				
	果物				果物				
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳			★精白米・麦		828kcal 29.1g	
	魚のからしマネー焼き	さけ		パセリ		パン粉	マヨネーズ		
	ほうれん草のソテー			★ほうれん草	★エリンギ・玉ねぎ		バター		
	野菜スープ	ベーコン		★小松菜・人参	★キャベツ・玉ねぎ				
	夏みかんゼリー				夏みかん	ゼリーの素			
23 (火)	食パン・牛乳		★牛乳			パン		990kcal 31.4g	
	じゃが芋とウイナーのトト煮	ウイナー ベーコン		トマト缶・人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも	バター		
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		きゅうり★キャベツ レタス・ホールコーン	砂糖	植物油		
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉 砂糖	植物油		
	イチゴジャム					いちごジャム			
24 (水)	【ふるさと給食の日献立】 たくさんのお土産産物(三島産・静岡県内産食材)を使用した献立です。								
	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳			★精白米・麦		713kcal 33.1g	
	さわらの照り焼き	さわら			古根				
	ごまあえ			★小松菜・人参	★キャベツ	砂糖	ごま		
	若竹汁	豆腐・かまぼこ	わかめ	★葉ねぎ	★筍				
	あさりの佃煮	★あさり	今が旬です！浜名湖産あさり		古根	砂糖			
桜もち	小豆		★桜の葉		もち米・砂糖				
25 (木)	中華丼(ご飯・麦)	豚肉・いか ★うずら卵		チゲソイ・人参 さやえんどう	玉ねぎ★キャベツ ★筍・干し椎茸	★精白米・麦 でん粉	植物油 ごま油	718kcal 33.0g	
	牛乳		★牛乳						
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		★葉ねぎ・人参	コーン缶・干し椎茸	でん粉			
	加工小魚		かたくちいわし						
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳			★精白米・麦		718kcal 33.1g	
	カラフル卵焼き(ソースつき)	★鶏卵・ウイナー 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		
	三色あえ	ポークハム		人参	★キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	★ほうれん草	大根				
	さけふりかけ	さけ					ごま		
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳			★精白米・麦		712kcal 24.9g	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆		人参 さやいんげん	玉ねぎ・干し椎茸 古根	じゃがいも	植物油		
	納豆	納豆	今が旬です！浜名湖産あさり			砂糖・でん粉			
	みそ汁	★あさり・みそ 油揚げ	わかめ	★葉ねぎ	★キャベツ 玉ねぎ				
	果物				果物				

【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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食では、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた、豊かな食事を提供します。また、地場産物を活用し、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと思っております。毎月、献立表を配布いたしますので、ご家庭の食事の参考にして下さい。



献立中の★のついた食材は地場産物(三島市産・静岡県内産)です。当日の朝、八百屋さんの市場での購入状況により、さらに県内産食材が増えます。

今月の給食で使用している小松菜・ほうれん草は三島市小沢地区の前島勲さんより、さらに4月中頃から5月にかけてがまさに旬の筍は、18日分は三島市小沢地区の遠藤芳明さんに、24日、25日分は前島勲さんに納品していただきます。しめじは川原ヶ谷の長谷川健一さんより、葉ねぎは小沢地区の山田貴臣さんより、ミニトマトは川原ヶ谷の小林道雄さんの畑で栽培されたものです。地元で収穫された野菜を味わっていただきましょう。