



平成25年度 1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	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
7 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	745kcal 26.0g	
	ししゃもフライ	ししゃも		小麦粉・パン粉		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆 油揚げ	ひじき	人参		さやいんげん・干し椎茸
	七草粥	鶏肉	にんじん ☆せり☆なすな ☆ごぎょう ☆はこべら ☆ほとけのざ	☆すすな(かぶ) ☆すすしろ(大根)		☆里芋・☆精白米
	果物			果物		
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	735kcal 30.4g	
	家常豆腐	豆腐・豚肉	人参	筍・☆根深葱・干し椎茸		
	蒸しぎょうざ	豚肉		キャベツ・玉葱		
	わかめスープ	鶏卵・ポークハム	わかめ	人参		玉葱・筍
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	806kcal 31.6g	
	厚焼き卵	鶏卵				
	牛肉と豆の煮込み	牛肉・いんげん豆		トマト(缶)		玉葱・さやいんげん ☆しめじ
	白菜のクリームスープ	白花豆・鶏肉 ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ		玉葱・☆白菜
	果物			果物		
10 (金)	【鏡開き献立】 ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	733kcal 30.4g	
	さばの香味焼き	さば				
	白菜のピーナツ和え		☆ほうれん草 人参	☆キャベツ		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱		☆大根
	おしるこ	あずき				☆里芋 もち
14 (火)	セルフチキンカツサンド (丸パン)・牛乳	鶏肉・鶏卵	☆牛乳		パン・小麦粉 パン粉	
	蒸しキャベツ(ソース)			☆キャベツ	食物油	
	マゼドニアサラダ	ポークハム	チーズ・ヨーグルト	人参	ぎゅうり	ごま マヨネーズ
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ 人参	☆白菜・玉葱	わたんどの皮 ごま油 食物油
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	801kcal 32.2g	
	親子丼	鶏肉・鶏卵 かまぼこ	人参	玉葱・筍・☆しめじ グリーンピース・干し椎茸		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	☆小松菜		
	ピーチゼリー					もも(缶)
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	764kcal 28.4g	
	マーボトーフ丼	豆腐・豚肉・みそ	人参・☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸		
	じゃが芋の中華炒め		人参	ぎゅうり・☆キャベツ ホールコーン		じゃが芋
	ミニトマト		☆ミニトマト			
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	728kcal 31.7g	
	松風焼き(あん)	鶏肉・豆腐・鶏卵 みそ	人参	玉葱		
	ゆかり和え		人参・ゆかり	☆大根・☆キャベツ ぎゅうり		
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱		玉葱
20 (月)	1月20日～24日は学校給食週間です。給食の歴史や食べ物の大切さを再確認する意味で毎年行われています。					
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	809kcal 34.0g	
	黒はんぺんのフライ	イワシはんぺん 鶏卵		小麦粉・ばん粉		
	小松菜のジャコサラダ		ちりめんじゃこ	☆小松菜・人参		☆キャベツ・ホウレンソウ(缶)
	いか大根	いか				☆大根
お茶卵ふりかけ	鶏卵	のり	煎茶			
21 (火)	初めて給食が提供された明治の献立を再現します。					
	セルフ塩おにぎり ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・のり		☆精白米・麦	748kcal 33.4g	
	さけの塩焼き	さけ				
	切り昆布の煮物	竹輪	昆布	人参		干し椎茸
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		☆葉葱・人参		☆大根・ごぼう
梅干し 発酵乳		発酵乳		梅干し		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	緑の仲間 熱や力のもとになる	黄色の仲間	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
今も昔も人気メニューのカレーです。今が旬の里芋カレーです。							
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	813kcal 26.0g	
	里芋のミートカレー	豚肉・牛肉・大豆	チーズ	人参 ブロッコリー	玉葱 里芋・カレールウ		食物油
	福神漬け				福神漬け		
	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・★トマト(缶)		食物油
	果物			果物			
三島産・静岡県内産食材をたくさん使用した献立です							
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	709kcal 31.3g	
	みしまじゃがとっと	魚肉すり身		☆小松菜	☆じゃが芋・でん粉		食物油
	大根のそぼろ煮	生揚げ・鶏肉		人参	☆大根・グリーンピース 干し椎茸		でん粉
	みそ汁	みそ・あさり 油揚げ	わかめ	☆葉葱	☆キャベツ・玉葱		
	納豆	☆納豆					
戦争で中断した給食が再開したお祝いの日。お赤飯で祝います。							
24 (金)	赤飯(麦)・牛乳	小豆	☆牛乳		☆もち米・精白米	799kcal 30.7g	
	三島コロッケ	豚肉			じゃが芋・パン粉 小麦粉		食物油
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・筍・れんこん グリーンピース・干し椎茸		こんにゃく
	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆葉葱	☆大根・えのき茸		
	ミニトマト			☆ミニトマト			
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	821kcal 33.8g	
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		ピーマン	でん粉		食物油 加工ナッツ
	青菜とひじきの煮びたし	油揚げ	ひじき	☆小松菜	キャベツ・たもぎ茸		食物油
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆葉葱	☆大根		
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	719kcal 28.7g	
	オムレツの野菜あんかけ	鶏卵		人参	玉葱・筍・えのき茸 さやえんどう		でん粉
	ツナとほうれん草のごま和え	まぐろ油揚げ		☆ほうれん草 人参	☆白菜		ごま
	きのこスープ	鶏肉		人参・☆葉葱	玉葱・しめじ・たもぎ茸 干し椎茸		
	昆布の佃煮		昆布				ごま
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー		
29 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳		めん	902kcal 33.5g	
	ミートソース	豚肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	人参・トマト(缶) トマトピューレ パセリ	玉葱・セロリー		☆小麦粉 バター 食物油
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・さやいんげん		じゃが芋 食物油
	果物				果物		
30 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	730kcal 33.1g	
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	昆布	人参	☆大根		里芋・こんにゃく
	卵のしょうゆ煮	鶏卵					
	豆腐サラダ	豆腐・ポークハム		人参	きゅうり・☆キャベツ ホールコーン(缶)		食物油 ごま油
	加工小魚		片口いわし				ごま
	ミニトマト			☆ミニトマト			
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	837kcal 30.9g	
	さわらのマヨネーズ焼き	さわら		パセリ	パン粉		マヨネーズ
	粉ふき芋		青のり		じゃが芋		
	カレー味の豆チャウダー	ポークソウ・大豆 いんげん豆	☆牛乳	人参・パセリ	玉葱・たもぎ茸		☆小麦粉 食物油 バター
	果物			果物			

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

【お知らせ】

17日(金)：北中8～12組は給食がありません。

今月使用する小松菜・ほうれん草・里芋は前島勲さんが、しめじは長谷川健一さんが、キャベツ・根深ねぎは杉山久雄さんが、大根・白菜は坂本芳昭さんが、葉ネギは山田貴臣さんが、ミニトマトは小林道雄さんが愛情かけて育てた野菜委です。味わっていただきましょう。

7日に使用する七草は三島市で栽培されたものをJA三島函南産のご厚意により、無償で提供していただきます。実際に生の七草に触れられるよう、給食サンプルケースの上に展示もしますので、春の香りを感じてください。

