



# 平成25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	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)	
3 (月)	【節分献立】 ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	759kcal 28.6g	
	いわしのかば焼き	いわし		☆小麦粉・でん粉 食物油・ごま		
	青菜とシメジの煮びたし		☆小松菜 ☆(キャベツ・しめじ)			
	みそ汁	豆腐・みそ 油揚げ	☆菜菔			
	福豆	大豆				
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	740kcal 25.3g	
	がんもの煮付け	豆腐 昆布	人参	植物油 ごま		
	マカロニサラダ	ポークハム		☆キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶) マカロニ マヨネーズ 植物油		
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉	人参・☆菜菔	☆大根・ごぼう・ ☆里芋・こんにゃく		
	果物 佃煮		果物 ちりめんじゃこ			
5 (水)	3年生応援献立 ご飯(麦)・牛乳	勝つとカツでげんかつぎ☆ご飯の上にとんかつをのせ、卵でとじた具をかけて食べましょう。			☆精白米・麦	868kcal 36.3g
	カツ丼	鶏卵・豚肉	人参・☆三つ葉	玉葱	パン粉・☆小麦粉 食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆菜菔	☆大根	さつま芋	
	果物			果物		
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	817kcal 34.9g	
	鶏のごまソースかけ	鶏肉	トマトピューレ	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 食物油 アーモンド ごま
	すまし汁	豆腐	☆菜菔・人参	焼き麩		
	ミルクプリン		☆牛乳 脱脂粉乳 ☆生クリーム			プリンの素
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	732kcal 30.5g	
	さわらの照り焼き	さわら				
	肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん	玉葱・☆しめじ		じゃが芋・しらたき
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆菜菔		玉葱・☆大根
	ミルク					ミルク
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	712kcal 26.9g	
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき・チーズ	人参・パセリ		玉葱
	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(缶)
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ 人参		☆大根・玉葱
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	846kcal 31.7g	
	豚キムチ丼	豚肉		人参・ピーマン		玉葱・白菜キムチ 根深菜
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆ほうれん草 ☆菜菔		☆大根
	チョコレートマフィン	鶏卵	☆牛乳 ☆生クリーム ヨーグルト			ホットケーキミックス チョコレート
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	789kcal 32.8g	
	いかのから揚げ	いか				でん粉 食物油
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参 さやいんげん		ごぼう
	みそ汁	みそ	わかめ	☆菜菔		玉葱
	納豆	大豆				焼きひ
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	809kcal 34.3g	
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ		パセリ		パン粉
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋
	肉団子のスープ	つくね		☆小松菜・人参		☆(大根・しめじ)・玉葱
	大豆のふりかけ	大豆 かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参		
	果物			果物		食物油・ごま

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	子	熱	力	
19 (水)	わかめラーメン・牛乳	豚肉・焼き豚	☆牛乳・わかめ	チンゲンサイ ☆葉葱・人参	玉葱・しなちく	中華めん	食物油・ごま	752kcal 31.6g
	ぎょうざ	豚肉			キャベツ・玉葱	小麦粉・パン粉 でん粉	ごま油	
	野菜の中華炒め			人参	☆(白菜・しめじ)	春雨	食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
20 (木)	【ふるさと給食の日献立】							776kcal 23.5g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	里芋コロッケ					☆里芋・小麦粉 パン粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸		食物油・ごま	
	トマトと卵のスープ	鶏卵 ポークウィンナー		トマト(缶) チンゲンサイ 人参	玉葱	でん粉	食物油	
	かつおふりかけ		かつお				ごま	
フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素			
21 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 30.8g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ホウレンソウ	☆牛乳・チーズ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		マヨネーズ バター	
	ごま和え			☆小松菜・人参	☆白菜		ごま	
	ポテトスープ	ショルダーベーコン		人参・☆葉葱	玉葱	じゃが芋	食物油	
	アーモンドフィッシュ		小魚			ごま	アーモンド	
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		866kcal 32.7g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍	じゃが芋・でん粉	食物油 ごま油	
	中華コンスープ	豆腐・鶏卵		☆葉葱・人参	ホールコーン(缶) クリームコーン(缶) 干し椎茸	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	雪見大福		生クリーム			もち	植物油	
25 (火)	菜めしご飯		☆牛乳	青菜		☆精白米・麦		780kcal 29.3g
	煮込みおでん	さつま揚げ がんもどき 竹輪	昆布	人参	☆大根	☆里芋・こんにゃく		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵						
	ビーンズサラダ	大豆		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)		マヨネーズ ごま	
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 30.6g
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				でん粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		さやいんげん 人参	干し椎茸	でん粉	食物油	
	みそ汁	みそ・あさり 油揚げ	わかめ	☆小松菜	☆キャベツ			
	海苔佃煮		のり					
27 (木)	ナン・牛乳		☆牛乳			ナン		896kcal 37.1g
	ドライカレー	大豆・豚肉・鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	人参・ピーマン	玉葱・干しブドウ		食物油	
	グリーンサラダ				☆キャベツ・きゅうり レタス ホールコーン(缶)		食物油	
	フレンチフライ 果物					じゃが芋	食物油	
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		895kcal 31.6g
	さわらのオーロラソース	さわら		トマトピューレ	玉葱	でん粉	食物油	
	マヨネーズサラダ		チーズ・ひじき	☆小松菜	☆キャベツ		マヨネーズ ごま	
	根菜と豆の和風スープ	大豆・ホウレンソウ		人参・パセリ	☆(大根・キャベツ) れんこん・エリンギ茸			
	昆布の佃煮		昆布				ごま	
	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】

北中：6日(木)・7日(金)は給食がありません。  
北上中：6日(木)・7日(金)は給食がありません。

今月の学校給食で使用している大根・白菜は坂本芳昭さんが、葉葱は山田貴臣さんが、しめじ・エリンギは長谷川健一さんが、キャベツ・根深葱は杉山久雄さんが、小松菜・里芋・ほうれん草は前島勲さんが、ミニトマトは小林道雄さんが愛情をかけて育てた野菜です。味わっていただきましょう。

受験前の食事

前日の夜と当日朝、当日のお弁当は、食べ慣れた消化の良い物を腹八分目に食べましょう。揚げ物、生ものは消化が良くないので控えます。豆腐や加熱した魚料理、温野菜がおすすめです。

脳の栄養となるブドウ糖を含む白米、パン、麺類を必ずとるようにしましょう。  
あとは十分に睡眠をとって、体調を整えて試験に臨んでください。応援しています！

