



平成 25 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	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)	【ひなまつり献立】 ご飯(麦)・牛乳 揚げパン(ねじりパン) チョコカール ポトフ ヨーグルト和え ひなあられ	☆牛乳 きなこ 卵 豚肉・ポークハム ヨーグルト	人参	☆キャベツ・玉葱 セロリ みかん・パイ もも(缶)	☆精白米・麦 パン パン じゃが芋 餅米・でん粉 食物油 ココア 食物油	863kcal 25.4g				
	4 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き ビーンズサラダ みそ汁 果物 海苔の佃煮	☆牛乳 さば 大豆 豆腐・みそ わかめ のり	人参	☆キャベツ ホールコーン・きゅうり 玉葱・☆大根 果物	☆精白米・麦 ごま ごま油 マヨネーズ ごま 食物油	772kcal 30.3g			
		7 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ 切干大根の煮物 豚汁 大豆のふりかけ ミニトマト	☆牛乳 ししゃも まぐろ油揚げ 油揚げ 豆腐・みそ・豚肉 大豆・かつお削り節 ちりめんじゃこ ☆ミニトマト	人参 さやいんげん 人参 人参 人参	切干大根・干し椎茸 ☆大根・ごぼう	☆精白米・麦 小麦粉・パン粉 食物油 食物油 じゃが芋 こんにゃく ごま 食物油	749kcal 28.6g		
			10 (月)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉と野菜のソース炒め わかめスープ卵入り ごまプリン	☆牛乳 豚肉 鶏卵・ポークハム わかめ ☆牛乳	☆小松菜・人参 人参	☆(キャベツ・エリンギ) もも(缶)・玉葱 玉葱・筍	☆精白米・麦 ☆小麦粉 食物油 でん粉 プリンのだま ごま	749kcal 32.4g	
				11 (火)	クリームパスタ(ワトル) 牛乳 フレンチサラダ ミニトマト	☆牛乳 ☆生クリーム チーズ 脱脂粉乳 ☆牛乳 ☆牛乳 ポークハム チーズ ☆ミニトマト	☆ほうれん草	玉葱 ☆キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	☆精白米・麦 ソフト麺・☆小麦粉 バター 食物油 食物油	877kcal 36.0g
					12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のプレゼー 大福豆とじゃこの甘辛揚げ コーンスープ 果物	☆牛乳 ☆生クリーム ちりめんじゃこ 鶏肉 大福豆 鶏卵	人参・☆小松菜	玉葱・マッシュルーム 玉葱・カレー(缶) ホールコーン・干し椎茸 果物	☆精白米・麦 ☆小麦粉 バター でん粉 食物油・ごま アーモンド でん粉
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース) 野菜のオイスター炒め ワンタンスープ 豆乳ココアプリン		☆牛乳 ☆牛乳 ちりめんじゃこ 鶏卵・豚肉 むきえび ショルダーベーコン 豚肉 豆腐 豆乳 ☆牛乳 ☆生クリーム			人参 人参・ピーマン ☆小松菜・人参 人参	玉葱 玉葱 ☆キャベツ 玉葱・☆キャベツ	☆精白米・麦 じゃが芋 食物油 ごま 食物油 ごま油 植物油 プリンのだま	771kcal 30.6g	
	17 (月)	【お祝い献立】 赤飯・ごま塩・牛乳 ヒレカツ ごま和え ずまし汁 デザート	☆牛乳 ☆牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉・鶏卵 豆腐・なると 卵・ゼラチン 生クリーム	人参 人参・葉葱 人参		玉葱 ☆キャベツ えのき茸 パイ・みかん(缶)	もち米 小麦粉・パン粉 ごま 食物油 ごま	731kcal 28.9g		
		18 (火)	ご飯(麦)・牛乳 カレーライス(うずらの卵) 福神漬け ツナドレッシング和え	☆牛乳 ☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 人参 人参 人参		人参	玉葱・グリーンピース 福神漬け ☆キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)	☆精白米・麦 じゃが芋・カレールウ 食物油 ごま 植物油	824kcal 27.8g	

【お知らせ】

北中学校: 3月5日(水)・6日(木)・12日(水)・14日(金)は給食がありません。
 北上中学校: 3月5日(水)・6日(木)・13日(木)・14日(金)は給食がありません。

3月11日に使用するミニトマトはJA三島函南農協より、三島の甘いミニトマトを給食で食べて
 いただきたいと無償でいただいた物です。味わっていただきましょう。

☆県内産食材 天候により変更になる場合があります。

今月の給食で使用している小松菜・ほうれん草は前島薫さんが、キャベツは杉山久雄さんが、エリンギは長谷川健一さんが、ミニトマトは小林道雄さんが、大根は坂本芳昭さんが大切に育てた野菜です。感謝していただきましょう。

