



# 平成 26 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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 30.7g
	鶏の香味焼き	鶏肉						
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		さやいんげん 人参	玉葱・干し椎茸	じゃが芋・でん粉	食物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆小松菜	キャベツ			
	果物				果物			
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		866kcal 29.5g
	カレーライス	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋 カレールウ	食物油	
	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		食物油 ごま	
	型抜きチーズ		チーズ					
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		728kcal 32.3g
	鮭の西京焼き	鮭・みそ					マヨネーズ	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ		ごま	
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	こんにゃく じゃが芋		
	お茶たまごふりかけ	卵		煎茶			ごま	
桜餅	小豆				もち粉			
11 (金)	【入学・進級祝い献立】							859kcal 31.2g
	赤飯・牛乳	小豆	☆牛乳			もち米		
	エビフライ		えび			小麦粉・パン粉	食物油	
	ヒレカツ	豚肉				小麦粉・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま	
	勸ひき芋		青のり			じゃが芋		
	すまし汁	豆腐	わかめ	人参・☆葉葱	えのき茸	焼き鮎		
デザート	鶏卵・ゼラチン	牛乳・チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳・寒天		イチゴ、レモン果汁	小麦粉・でん粉	大豆油		
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 30.1g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵 ポークウィンナー ショルダーベーコン	☆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	
	金時の煮豆	金時豆						
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	じゃが芋 こんにゃく・でん粉		
	わかめしらすふりかけ		わかめ しらす・のり				ごま	
15 (火)	りんごチップパン・牛乳		☆牛乳		りんご	パン		921kcal 29.0g
	じゃが芋とイカのトマト煮	ポークウィンナー ショルダーベーコン		トマト(缶) 人参 さやいんげん	玉葱	じゃが芋・小麦粉	バター	
	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		マヨネーズ ごま	
	果物				果物			
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		722kcal 32.6g
	中華丼	豚肉・いか		チンゲンサイ 人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱・筍 ☆しめじ・干し椎茸	でん粉	ごま油 食物油	
	わかめスープ	鶏卵・ポークハム	わかめ	人参	玉葱・筍	でん粉		
	加工小魚		ちりめんじゃこ				ごま	
	果物				果物			
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		719kcal 30.0g
	さばの香味焼き	さば					ごま ごま油	
	ほうれん草ソテー			☆ほうれん草	玉葱・☆エリンギ茸		バター	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆小松菜 ☆葉葱	大根			
	のりの佃煮		のり					
ミルクプリン		☆牛乳 ☆生クリーム 脱脂粉乳				プリンの素		

☆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 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
	【ふるさと給食の日献立】	毎月19日はふるさと給食の日です。この日は三島市の食材を使用した献立を実施します。					
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	732kcal 22.3g	
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵	全粉乳	玉葱	☆じゃが芋・パン粉 小麦粉		食物油
	野菜の酢味噌和え	いか・みそ		人参	キャベツ・きゅうり		ごま
	具たくさん汁			☆小松菜	大根・☆しめじ		さつま芋・でん粉
	大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	人参			ごま 食物油
	ミニトマト	かつお削り節		☆ミニトマト			
21 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳 わかめ		☆精白米・麦	744kcal 24.0g	
	オムレツの野菜あんかけ	鶏卵・牛肉・豚肉		さやえんどう 人参	玉葱・えのき茸・筍		でん粉
	フレンチフライ						じゃが芋
	肉団子のスープ 果物	肉団子		☆小松菜	玉葱・大根・☆しめじ 果物		春雨
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	737kcal 27.9g	
	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
	おひたし	かつお削り節		☆ほうれん草	キャベツ・ホールコーン		食物油
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜			じゃが芋
	のりふりかけ		のり				でん粉
23 (水)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳		ソフト麺	899kcal 33.4g	
	ミートソース	豚肉・大豆	チーズ 脱脂粉乳	トマトピューレ トマト(缶) 人参・パセリ	玉葱・セロリー		小麦粉
	お好み豆 果物	白いんげん豆 きな粉			果物		でん粉 食物油
24 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	766kcal 30.6g	
	魚のからしマヨネーズ焼き	鮭		パセリ	パン粉		マヨネーズ ごま アーモンド ごま油
	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・ホールコーン		
	野菜スープ フルーツゼリー	ショルダーベーコン		チンゲンサイ 人参	玉葱・キャベツ パイン・みかん(缶)		ゼリーの素
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	701kcal 28.4g	
	焼きししゃも	ししゃも					
	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		食物油 ごま
	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆葉葱	大根・☆しめじ		
	ゆかりふりかけ			ゆかり			
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー		
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	761kcal 32.2g	
	鶏のごまソース	鶏肉		トマトピューレ	でん粉		食物油 ごま
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり		
	すまし汁	豆腐・かまぼこ	わかめ	☆小松菜	えのき茸		焼き麩
	かつおふりかけ		かつお				ごま
	ミニトマト			☆ミニトマト			
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	853kcal 31.8g	
	マーボトーフ	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸		でん粉
	じゃが芋の中華サラダ			人参	きゅうり ホールコーン		じゃが芋
	アーモンドフィッシュ 果物		かたくちいわし		果物		食物油 かき油 ごま ごま油 アーモンド

☆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】

北中学校は9日から給食が始まります。  
北上中学校は8日から給食が始まります。



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ひます。

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。当日朝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熟さん、しめじ・エリンギは川原ヶ谷の長谷川健一さん、葉ねぎは小沢地区の山田貴臣さん、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。