



平成 26 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)
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・☆豚肉	チーズ・ひじき	人参・パセリ 玉葱	じゃが芋 食物油
	ブロッコリーサラダ		☆ブロッコリー 人参	ホールコーン	マヨネーズ アーモンド
	ワンタンスープ	☆豚肉	チゲソイ・人参	☆大根・玉葱	ワンタンの皮 ごま油 食物油
	果物			果物	
3 (火)	【節分献立】				
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	いわしのかば焼き	いわし			でん粉・☆小麦粉 食物油 ごま
	青菜とシメジの煮浸し		☆小松菜	☆(キャベツ・しめじ)	
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ 油揚げ	人参・☆葉葱	☆大根	
福豆	大豆				
4 (水)	【受験生応援献立】				
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	カツ丼	☆豚肉・☆鶏卵	人参・三つ葉	玉葱	パン粉・小麦粉 食物油
	みそ汁	あさり・みそ 油揚げ	☆わかめ	☆葉葱 ☆キャベツ・えのき茸	
果物			果物		
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	シシャモの南蛮漬け		シシャモ	☆根深葱	でん粉 食物油
	生揚げの五目煮	豆腐・☆豚肉・みそ	人参 さやいんげん	干し椎茸	でん粉 食物油
	みそ汁	みそ	☆わかめ	☆葉葱 ☆大根	さつま芋
	海苔佃煮		☆海苔佃煮		
	果物			果物	
10 (火)	揚げパン	黄な粉			パン 食物油
	メロンパン・牛乳		☆牛乳		パン マーガリン
	ポトフ	☆豚肉・ポークインナー	人参	☆キャベツ・玉葱 セロリ	じゃが芋
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん缶・パイ缶 もも缶・ぶどう缶	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	豚キムチ丼	☆豚肉	人参・ピーマン ニラ	玉葱・白菜キムチ ☆根深葱	食物油 ごま油
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆ほうれん草 ☆葉葱	☆大根	
	黒ゴマブラウニー	小豆・☆鶏卵	☆牛乳		米粉粉 バター・ごま 卵ミ・ココア
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	さばの香味焼き	さば			ごま油 ごま
	肉じゃが芋	☆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	☆葉葱 玉葱・☆大根	
	発酵乳		発酵乳		
16 (月)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	ドライカレー	☆豚肉・鶏肉 大豆	脱脂粉乳 チーズ	人参・ピーマン 玉葱	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	食物油
	フレンチフライ				じゃが芋 食物油
	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。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 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)	
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	みそおでん	さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参	☆大根	☆里芋・こんにゃく	ごま	
	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		マヨネーズ ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	ふりかけ	さけ	海苔				ごま	
18 (水)	中華めん・牛乳		☆牛乳			中華めん		
	わかめラーメン	☆豚肉・☆焼き豚	わかめ	人参・人参 ☆葉葱	玉葱・ホールコーン・しなちく		食用油 ごま	
	揚げぎょうざ	豚肉・大豆			キャベツ・玉葱	小麦粉・でん粉 パン粉	食用油	
	野菜のオイスター炒め	ショルダーベーコン		☆小松菜 ピーマン・人参	☆キャベツ		食用油	
	すりおろしリンゴ				りんご			
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ		パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		
	ミネストローネスープ	白いんげん豆 ショルダーベーコン		トマト(缶)・人参 パセリ	玉葱・☆キャベツ セロリ	マカロニ	食用油	
	大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめん雑魚	人参			食用油 ごま	
	果物				果物			
20 (金)	【ふるさと給食の日献立】	2月23日は富士山の日。日本の象徴であり、様々な芸術作品の題材とされている富士山について考えてみましょう。						
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	里芋コロック	豚肉				☆里芋・パン粉	食用油	
	茹でキャベツ(ソース)				☆キャベツ		ごま	
	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		食用油 ごま	
	肉団子のスープ	肉団子	☆わかめ	☆小松菜・人参	☆大根・玉葱・☆しめじ			
ふりかけ	マグロ・鶏卵	のり	☆抹茶		小麦粉・でん粉	ごま		
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	カラフル卵焼き(7-7)	☆鶏卵 ポークウィンナー ツナ・ピーマン	☆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	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬け		☆小松菜・人参	☆キャベツ		ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱・えのき茸			
	果物				果物			
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	中華丼(うすらの卵)	☆豚肉・いか ☆うすらの卵		人参・人参 さやえんどう	☆白菜・玉葱・荀 干し椎茸	でん粉	食用油 ごま油	
	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	ごま ごま油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	がんもの煮付け	がんもどき						
	豆とエビのマヨネーズあえ	むきえび・大豆 ☆鶏卵				でん粉	マヨネーズ 食用油	
	みそ汁	みそ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃが芋		
	果物				果物			
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	いかの香味焼き	いか・みそ			☆根深葱			
	切り干し大根の煮物	まぐろ油漬け 油揚げ		人参	切り干し大根 干し椎茸 グリーンピース		食用油	
	豚汁	豆腐・☆豚肉 みそ		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう	☆里芋・こんにゃく	食用油	
	納豆	☆大豆						

☆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】
5日、6日は給食がありません。

今月使用する小松菜、里芋は川原ヶ谷の前島勲さんが、大根は坂本芳明さんが、ミニトマトは小林道雄さんが、キャベツ、根深は杉山久雄さんが葉葱は山田貴臣さんが、しめじは長谷川健一さんが愛情かけて育てた野菜です。三島市では、冬にたくさん野菜が収穫されます。味わっていただきましょう。