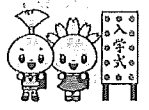


# 平成 27 年度 4 月中学校給食予定献立表



## 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 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 31.4g
	マーボ豆腐丼	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	食物油	
	じゃが芋の中華炒め			人参	ホールコーン(缶) きゅうり	じゃが芋	ごま ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
	果物				果物			
9 (木)	♪♪♪ 7分ご飯(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳	赤ピーマン	とうもろこし・玉葱 グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	713kcal 29.6g
	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	
	ほうれん草ソテー			☆ほうれん草	玉葱・☆エリンギ茸		バター 食物油	
	野菜スープ	ショルダーベーコン		☆小松菜・人参	キャベツ・玉葱			
	果物				果物			
10 (金)	<b>【入学・進級祝い献立】</b>							823kcal 32.7g
	赤飯・牛乳	小豆	☆牛乳			もち米		
	ヒレカツ	豚肉・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま	
	粉ふき芋						じゃが芋	
	みそ汁	みそ・あさり 油揚げ	わかめ	☆小松菜	かぶ			
お祝いデザート	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		
13 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		744kcal 27.9g
	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	大豆油	
	お好み豆	いんげん豆・黄な粉				でん粉	食物油	
	肉団子のスープ	つくね		☆小松菜・人参	大根・玉葱・☆しめじ			
	果物				果物			
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		824kcal 26.8g
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	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	キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)		ごま 食物油	
	すりおろしリンゴ				りんご			
15 (水)	レーズン入りパン ロールパン・牛乳		☆牛乳		レーズン	パン		846kcal 27.3g
	じゃが芋とウイナーのトト煮	ポークウィンナー ベーコン		人参・トマト(缶) さやいんげん	玉葱	じゃが芋・小麦粉	バター 食物油	
	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	
	果物				果物			
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		747kcal 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	食物油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン(缶)			
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃが芋		
	梅干し				梅干し			
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		740kcal 30.5g
	さばの香味焼き	さば					ごま ごま油	
	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		ごま	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆小松菜 ☆葉葱	大根			
	お茶卵ふりかけ	鶏卵	のり	煎茶・抹茶			ごま	
	桜餅	小豆					もち米	

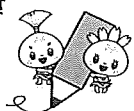
☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

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	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)		
	【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。						
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	755kcal 26.4g		
	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	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう		じゃが芋・こんにゃく	
	大豆のふりかけ	大豆・鰹削り節	ちりめん雑魚 かつお削り節	人参				ごま 食物油
	ミニトマト			☆ミニトマト				
21 (火)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳		ソフト麺	840kcal 32.8g		
	ミートソース	豚肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	トマトピューレ トマト缶・人参 パセリ	玉葱・セロリ		小麦粉	バター 食物油
	小松菜のジャコサラダ		ちりめん雑魚	☆小松菜・人参	キャベツ・ホールトマト(缶)			アーモンド ごま・ごま油
	果物				果物			
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	825kcal 35.2g		
	焼きししゃも		ししゃも					
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参	ホールコーン グリーンピース 干し椎茸		でん粉	食物油
	かき玉みそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆小松菜	大根・えのき茸			ごま
	ふりかけ	鰹節	わかめ・にぼし					
プレーンヨーグルト		ヨーグルト		ブルー				
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	760kcal 27.8g		
	鶏のごまソース	鶏肉		トマトピューレ	でん粉		ごま・食物油	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり		ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱			
	海苔佃煮		海苔					
	ミニトマト			☆ミニトマト				
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	779kcal 29.4g		
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ソルガール・コーン ポークウィンナー	☆牛乳・チーズ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		バター マヨネーズ	
	金時の煮豆	金時豆						
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・☆葉葱	大根・ごぼう		じゃが芋 こんにゃく・でん粉	
	ふりかけ		わかめ・しらす のり	しそ			ごま	
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	710kcal 31.4g		
	鮭の西京焼き	さけ・みそ						
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ		ごま	
	具たくさん汁	みそ		人参・☆葉葱	大根		さつま芋	
	あさりの佃煮	あさり						
	ミルクプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳 ☆生クリーム				プリン	プリン
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	759kcal 34.1g		
	中華丼(うすらの卵)	豚肉・いか うすらの卵		人参 チンゲンサイ さやえんどう	キャベツ・玉葱・☆筍 しめじ・干し椎茸		でん粉	食物油 ごま油
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参・☆葉葱	クリームコーン(缶) ホールコーン(缶) 干し椎茸		でん粉	
	加工小魚		小魚					ごま
	果物				果物			
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	830kcal 37.6g		
	さわらの照り焼き	さわら						
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		ざやいんげん 人参	玉葱・干し椎茸		じゃが芋・でん粉	食物油
	みそ汁	みそ・あさり 油揚げ	わかめ	☆葉葱	キャベツ・玉葱			
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。

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っております。



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。当日の朝、八百屋さん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・ほうれん草と28日の筍は三島市小沢地区の前島勲さん、しめじ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。