平成 30 年度 3月中学校給食予定献立表

三島市立北上中学校

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）
ひな祭り献立 1（金）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		730kcal 26.7g
	合わせ酢					砂糖		
	ちらし寿司の具	竹輪・油揚げ		人参 さやいんげん	れんこん・干し椎茸	砂糖	植物油	
	炒り卵	鶏卵				砂糖	植物油	
	あさりのすまし汁	豆腐・あさり		人参・葉葱	えのき茸			
	三色花ゼリー	豆乳・大豆粉			桃果汁・りんご果汁	砂糖・水飴	植物油	
受験生応援献立 4（月）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		681kcal 27.8g
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				砂糖		
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	みそ・油揚げ		葉葱	大根			
	乳酸菌飲料		乳製品乳酸菌飲料					
みしまトマトを味わう日 7（木）	中華麺・牛乳		牛乳			中華麺		677kcal 27.1g
	みそラーメン	豚肉・みそ		人参・葉葱	白菜・ﾎｰﾙｺｰﾝ・古根 しなちく・にんにく		植物油 ごま油	
	ミニ肉まん	豚肉・みそ			玉葱・キャベツ・古根	小麦粉・砂糖 でん粉	ラード	
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり ホールコーン		ごま ごま油	
	ミニトマト	＊JA教育助成事業＊		ミニトマト				
8（金）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		805kcal 29.6g
	魚のからしマヨネーズ焼き	鮭		パセリ	レモン果汁	パン粉・砂糖	マヨネーズ 植物油	
	大豆とポテトのかりかり揚げ	大豆	あおのり			じゃが芋・でん粉	植物油	
	野菜スープ	ベーコン		人参・小松菜	玉葱・白菜			
	丸ごといちごゼリー				いちご	ゼリーの素		
11（月）	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		865kcal 27.5g
	チキンカレー	鶏肉		人参	玉葱・グリンピース 古根・にんにく	じゃが芋 カレールウ	植物油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン		マヨネーズ	
	青リンゴゼリー				りんご果汁	砂糖・粉あめ		
13（水）	揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	植物油	895kcal 33.6g
	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖		
	ハンバーグ	鶏肉・豚肉			玉葱・古根・にんにく	砂糖	ラード	
	（トマトソース）			トマト		砂糖		
	スライスチーズ		チーズ					
	キャベツの和え物				キャベツ		ごま	
	牛乳		牛乳					
	コーンシチュー		牛乳	ほうれん草 人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン	小麦粉・砂糖	バター 植物油	
ふるさと給食の日 15（金）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		692kcal 24.8g
	焼き肉	牛肉・豚肉			玉葱・にんにく		植物油	
	キャベツの炒め物			人参	キャベツ		植物油	
	みそ汁	みそ		葉葱	しめじ	さつま芋		
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ			
卒業お祝い献立 18（月）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		820kcal 24.5g
	お祝い味付け海苔	かつお節	海苔・昆布 いりこ		椎茸	砂糖		
	海老フライ	海老・鶏卵				パン粉・小麦粉	植物油	
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	じゃが芋・砂糖・パン粉 でん粉・小麦粉	植物油	
	（ソース）					砂糖		
	三色和え			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	
	すまし汁	豆腐		葉葱・人参	えのき茸	小麦粉		
	お祝いクレープ	鶏卵	乳製品・寒天 ﾖｰｸﾞﾙﾄ・練乳		桃・いちごピューレ レモン果汁	砂糖・小麦粉 でん粉・水飴	植物油	

セルフちらし寿司を作って食べよう！

漢字を変えて･･･最強焼き！！受験生Fight★

今日だけチーズ無しカレーにしてみました。みんなで食べられるカレーです。

セルフチーズバーガーを作って食べよう！

※今月は8回の予定です。
※食材の仕入れ状況により内容が変更する場合があります。
※行事食について、日付の欄に記載してあります。

ご卒業おめでとう

3年生のみなさん、進路先でも栄養バランスの良い食事を基本に、元気にすごしてください！！

＊北上中学校のみなさんへ＊

４月のころに比べ、片付けをしっかりして返してくるクラスが多くなったと感じています。配膳室でみなさんにワゴンを渡す調理員へ、「コロッケおいしかったです」などと、給食に関する嬉しい感想を教えてくれた生徒もいました。おかげで、おいしい給食作りに励むことができました。

今の学年での残り少ない給食時間を、お友達や先生と楽しくすごしてください。

１年間、ありがとうございました。

＊北調理場一同＊