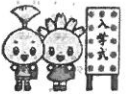




平成 28 年度 4 月中学校給食予定献立表



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 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)
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		912kcal 31.7g
	マーボ豆腐丼	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 生姜・にんにく	でん粉・砂糖	植物油 かき油	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	じゃが芋・砂糖	植物油 ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
	果物				果物			
11 (月)	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		ホールコーン	☆精白米・麦		766kcal 31.7g
	魚の辛子マヨネーズ焼き	さけ		パセリ		パン粉	マヨネーズ バター 植物油	
	ほうれん草ソテー			☆ほうれん草	玉葱・エリンギ			
	野菜スープ	ショルダーベーコン		☆小松菜・人参	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ			
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー			
〔 入学・進級お祝い献立 〕								
12 (火)	赤飯・牛乳・ごま塩	小豆	☆牛乳			もち米・精白米	ごま	813kcal 32.4g
	ヒレカツ	豚肉・鶏卵				パン粉・小麦粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	粉ふきいも		青のり			じゃが芋		
	みそ汁	あさり・油揚げ みそ	☆わかめ	☆小松菜	かぶ			
	デザート	鶏卵・ゼラチン	牛乳・チーズ ヨーグルト・寒天 脱脂粉乳		いちご果汁 レモン果汁	小麦粉・でんぷん	植物油	
13 (水)	レーズン入りパン 0-脂肪・牛乳		☆牛乳		レーズン	パン		837kcal 27.3g
	じゃが芋とケイパーのトマト煮	ホーカイパー ショルダーベーコン		トマト(缶)・人参	玉葱・さやいんげん	じゃが芋・小麦粉	バター 植物油	
	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		マヨネーズ ごま	
	果物				果物			
14 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳 わかめ			☆精白米・麦		788kcal 29.3g
	オムレツの野菜あんかけ	鶏卵		人参 さやいんげん	玉葱・えのき茸・筍	でん粉・砂糖		
	お好み豆	いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖	植物油	
	肉団子のスープ	つくね		☆小松菜・人参	大根・玉葱・☆しめじ			
	桜餅	小豆				もち米		
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		828kcal 26.6g
	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 生姜・にんにく	じゃが芋 カレーパウダー	植物油	
	福神漬				福神漬			
	ツナサラダ	まぐろ油漬		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油 ごま	
	果物				果物			
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		753kcal 28.0g
	さわらのオーロラソース	さわら		トマトピューレ	玉葱・生姜	でん粉・砂糖	植物油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン			
	みそ汁	生揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃが芋		
	ふりかけ		わかめ				ごま	
19 (火)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			ソフト麺		912kcal 33.4g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参・トマト(缶) トマトピューレ・パセリ	玉葱・セロリー 生姜・にんにく	小麦粉・砂糖	バター 植物油	
	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		アーモンド ごま油・ごま	
	キャロット蒸しパン	☆鶏卵	脱脂粉乳	人参		バター・マヨネーズ・砂糖	植物油	

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 子の調子を整える	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)		
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	789kcal 30.0g		
	カラフル卵焼き(ソース)	☆鶏卵・☆卵黄	☆牛乳 チーズ	人参	玉葱・☆卵黄 グリルソース		バター ソース	
	金時の煮豆	金時豆			砂糖			
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		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		かつお				ごま	
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	758kcal 28.0g		
	鶏のごまソース	鶏肉		トマトピューレ	生姜・にんにく		植物油 ごま	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり		砂糖	ごま
	みそ汁	豆腐・みそ	☆わかめ	☆小松菜	玉葱			
	のりの佃煮		のり				砂糖	
	ミニトマト				☆ミニトマト			
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	718kcal 32.9g		
	鮭の西京焼き	さけ・みそ			砂糖			
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ		砂糖	ごま
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう		里芋・こんにゃく	
	昆布の佃煮		昆布				砂糖	
ココアプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳			プリン素	ココア		
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	779kcal 32.7g		
	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	干し椎茸・ホールコーン グリーンピース・生姜		でん粉・砂糖	植物油
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	大根・えのき茸			
果物				果物				
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	759kcal 33.5g		
	中華丼	豚肉・いか		人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ・筍 チンゲンサイ・干し椎茸		でん粉	植物油 ごま油
	うずらの卵	☆うずらの卵						
	中華コーンスープ	豆腐・☆鶏卵		人参・☆葉葱	ホールコーン・グリーンピース 干し椎茸		でん粉	
	加工小魚		小魚					
	すりおろしりんご				りんご			
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	710kcal 27.8g		
	さばの香味焼き	さば			にんにく・生姜		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		砂糖	植物油
	みそ汁	みそ		☆小松菜・☆葉葱	大根			
フルーツゼリー				みかん(缶)	ゼリーの素			
28 (木)	〔ふるさと給食の日〕							
	グリルソースご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		グリーンピース	☆精白米・麦		
	みしまコロッケ					じゃが芋・パン粉	植物油	
	野菜の酢味噌和え	いか・みそ		人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま	
	貝だくさん汁			☆小松菜・人参	大根・☆しめじ	さつま芋・でん粉		
	大豆のふりかけ	大豆・鰹削り節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖	植物油 ごま	
	ミニトマト				☆ミニトマト			

☆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、栄養のバランスのとれた、豊かな食事を提供します。
また、旬の食材や地場産物を活用し、行事食や地域の郷土食を取り入れ、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います。



献立中の☆のついた食材は地場産物(三島市産、静岡県産)です。
当日の朝、青果市場の状況により、さらに県内産食材が増える日もあります。

今月の給食で使用している小松菜・ほうれん草と26日の筍は、三島市小沢地区の前島敷さん、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。