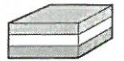




# 平成 28 年度 3 月中学校給食予定献立表



## 三島市立北中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)	
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳 かますの野菜あんかけ ぶどう豆 <b>ふるさと給食の日</b> 豚汁 ミニトマト ちりめん佃煮	☆かます 大豆 豚肉・みそ・☆豆腐 大豆 いいわし・寒天	☆牛乳 人参 人参・葉葱 いいわし・寒天	えのき茸・筍・生姜 大根・ごぼう ☆ミニトマト	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 ☆里芋・こんにゃく 小麦・砂糖 ごま	749kcal 31.1g
2 (木)	赤飯(ごま塩)・牛乳 三島コロッケ えびフライ ツナサラダ 具だくさん汁 デザート	小豆 えび まぐろ油漬 みそ 鶏卵・ゼラチン	☆牛乳 人参 ☆小松菜・人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン 大根 桃	餅米・精白米 ☆じゃが芋・パン粉 小麦粉・パン粉 砂糖 さつま芋 砂糖・小麦粉 でん粉	819kcal 25.9g
7 (火)	ア-モントスト・バターロール型ハン牛乳 八宝菜 うずらの卵 フルーツジュレ	☆牛乳 豚肉・むきえび いか ☆うずらの卵	☆小松菜・人参	キャベツ・玉葱・筍 干し椎茸 パイナップル(缶) みかん(缶)	パン・砂糖 でん粉	950kcal 37.1g
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ みそ汁 いちご ア-モンド小魚	豚肉 ☆生揚げ・みそ 大豆 いいわし	人参・ピーマン にら	にんにく・しょうが 玉葱・根深ねぎ 白菜キムチ漬 葉ねぎ いちご	☆精白米・麦 食物油 ごま油 じゃが芋 小麦・砂糖・でん粉 ア-モント 小豆	794kcal 32.0g
9 (木)	手巻き寿司ご飯(麦)・牛乳 合わせ酢・焼きのり ツナそぼろ 野菜のマヨネーズ和え スティックたくあん すまし汁	☆牛乳 のり まぐろ油漬 かに・かまぼこ なると・☆豆腐	人参 ☆小松菜・人参	玉葱・干し椎茸 キャベツ・きゅうり たくあん	☆精白米・麦 砂糖 砂糖 食物油 はるさめ マヨネーズ	740kcal 25.6g
10 (金)	うどん・牛乳 うどん汁 もすくかき揚げ ねぎみそ包子 ごま和え デコボン	☆牛乳 かまぼこ・☆油揚げ ☆鶏卵 豚肉・みそ・大豆	人参 人参 ☆小松菜・人参	玉葱・☆しめじ 根深ねぎ・干し椎茸 玉葱 根深ねぎ・キャベツ・玉葱 にら・しょうが 白菜 デコボン	うどん 砂糖 ☆小麦粉 小麦粉・砂糖 砂糖	820kcal 31.1g
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの香味焼き 肉じゃが みそけんちん汁 かつおふりかけ	さわら 豚肉 鶏肉・豆腐・みそ かつお節・大豆 いいわし	人参	しょうが・にんにく ☆しめじ・玉葱 さやいんげん ごぼう・大根・人参 葉ねぎ	☆精白米・麦 砂糖・しらたき じゃがいも こんにゃく 小麦 砂糖・ごま	746kcal 33.7g
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ 筑前煮 みそ汁 のりふりかけ	ししゃも・鶏卵 鶏肉・竹輪 みそ のり	人参 葉葱	ごぼう・筍・れんこん 干し椎茸・グリーンピース 玉葱	☆精白米・麦 パン粉・☆小麦粉 砂糖・こんにゃく 砂糖 ごま	782kcal 31.0g
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のプレゼー みそじゃがバター 卵スープ	鶏肉 みそ ベーコン・鶏卵	☆牛乳 ☆生クリーム ☆小松菜・人参	にんにく・玉葱 マッシュルーム 玉葱	☆精白米・麦 ☆小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 食物油	818kcal 30.4g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カレーライス 福神漬 ビーンズサラダ メロン	☆牛乳 牛肉 大豆	人参	玉葱・グリーンピース 生姜・にんにく 福神漬 キャベツ・きゅうり ホールコーン メロン	☆精白米・麦 じゃが芋 カレールウ マヨネーズ ごま	945kcal 30.7g

☆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・・・3日(金)、6日(月)、13日(月)は、給食がありません。

3年生は15日(水)の給食がありません。

北上中学校・・・3日(金)、6日(月)、14日(火)、15日(水)は、給食がありません。

1日に使用するミニトマトは、JA三島函南さんが、無償で提供して下さったものです。感謝していただきますよう。