



# 平成 29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)
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		866 kcal 30.9g
	マーボトーフ	☆豆腐・豚肉 みそ	人参☆葉ねぎ	玉葱・筍・干し椎茸 しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	
	じゃがいもの中華サラダ		人参		
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		
	ブルーベリーゼリー		寒天	ブルーベリー	
11 (火)	レーズンパン・ロールパン			レーズン	862 kcal 28.9g
	牛乳		☆牛乳		
	根菜とウィンナのトマト煮	ポークウィンナー ベーコン	トマト缶・人参 さやいんげん	玉葱 キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
	ビーンズサラダ	大豆	人参		
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		794 kcal 31.3g
	ヒレカツ	豚肉・鶏卵			
	蒸しキャベツ(炊き)			キャベツ	
	粉ふき芋(青のり)		パセリ		
	みそ汁	みそ・あさり☆油揚げ	生わかめ	☆小松菜	
13 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		722 kcal 28.1g
	オムレツの野菜あんかけ	鶏卵・豚肉・牛肉	人参 さやいんげん	玉葱・えのき 筍	
	お好み豆(きな粉)	白いんげん豆・きな粉			
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		753 kcal 28.1g
	さわらのオーロラソース	さわら	トマトピューレ	玉葱・しょうが	
	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	生わかめ	☆葉ねぎ	
	のりふりかけ		のり	玉葱	
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		715 kcal 28.1g
	さばの香味焼き	さば		しょうが・にんにく	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	干し椎茸	
	みそ汁	大豆☆油揚げ		さやいんげん	
	フルーツゼリー				
18 (火)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳		889 kcal 32.3g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳	玉葱・セロリー	
	小松菜のじゃこサラダ		チーズ	しょうが・にんにく	
	キャロット蒸しパン	鶏卵	脱脂粉乳	キャベツ・ホールコーン	
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		763 kcal 28.6g
	鶏のごまソース	鶏肉	トマトピューレ	しょうが・にんにく	
	三色あえ	ポークハム	人参	キャベツ・きゅうり	
	みそ汁	☆豆腐・みそ	生わかめ	☆小松菜	
	のりの佃煮		のり	玉葱	
	ミニトマト			☆ミニトマト	

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 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 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	754 kcal 3 1.4g	
	魚のからしマヨネーズ焼き	鮭		パセリ	パン粉		
	ほうれん草ソテー			ほうれん草	マヨネーズ		
	野菜スープ			玉葱☆エリンギ	バター・植物油		
	かつおふりかけ	かつお		人参☆小松菜	キャベツ・玉葱		
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー		ごま
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	783 kcal 2 9.6g	
	カラフル卵焼き	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	チーズ☆牛乳	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
	金時の煮豆	金時豆					砂糖
	けんちん汁	☆豆腐 鶏肉		人参 ☆葉ねぎ	大根 ごぼう		じゃがいも・こんにゃく でん粉
	わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす				砂糖
							ごま
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	714 kcal 3 2.8g	
	鮭の西京焼き	鮭・みそ			砂糖		
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ		砂糖
	豚汁	☆豆腐・豚肉・みそ					ごま
	昆布の佃煮			人参☆葉ねぎ	大根		里芋・こんにゃく
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳				プリンの素
25 (火)	グリビースご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	740 kcal 2 3.0g	
	三島コロケ	☆豚肉 鶏卵	全粉乳		グリーンピース		☆じゃがいも 植物油
	野菜の酢みそ和え	いか・みそ		人参	キャベツ・きゅうり		パン粉・小麦粉
	貝だくさん汁			☆小松菜・人参	大根☆しめじ		こんにゃく・砂糖
	大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ かつお削り節	人参			ごま
	ミニトマト			☆ミニトマト			さつまいも・でん粉 砂糖
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	842 kcal 2 7.6g	
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース しょうが・にんにく		じゃがいも 植物油
	福神漬け		チーズ		福神漬け		カレールウ
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		人参	キャベツ・きゅうり・ホールツ		砂糖
	レアチーズ			チーズ			ごま・植物油
27 (木)	ご飯(麦)		☆牛乳		☆精白米・麦	816 kcal 3 1.9g	
	ししゃもフライ		ししゃも		パン粉・小麦粉		植物油
	生揚げの五目煮	☆生揚げ・豚肉・みそ		人参・さやいんげん	干し椎茸・しょうが		砂糖・でん粉
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ		☆小松菜	玉葱・えのき		じゃがいも
	サンフルーツ				サンフルーツ		
28 (金)	ご飯(麦)		☆牛乳		☆精白米・麦	745 kcal 2 9.0g	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱・干し椎茸 しょうが		じゃがいも 植物油
	納豆	☆納豆					砂糖・でん粉
	みそ汁	みそ☆油揚げ	生わかめ		キャベツ・玉葱		
	加工小魚		小魚			ごま	

☆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 】

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ひます。



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が育ててくださったものです。  
地元で収穫された野菜を味わっていただきましょう。