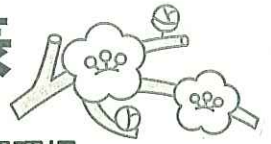


# 2月中学校給食予定献立表



## 三島市立中郷西学校給食共同調理場

日	献立名	赤の血	仲の肉	間のなる	黄の熱	仲の力	間のも	緑の体	仲の調	間の子	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳 みそおでん・煮卵 マカロニサラダ・果物	竹輪・ポークハム さつま揚げ・みそ 鶏卵・グリーンピース	牛乳 昆布	鶏肉・のり 生クリーム バター・わかめ	精白米・麦 こんにゃく さとう芋・マカロニ	食物油 ごま マヨネーズ		大根・キャベツ 果物・きゅうり ホールコーン缶			832Kcal 295g
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のムネ・シーフードサラダ 野菜スープ・のりふりかけ	鶏肉・むきえび いか・ベーコン	牛乳	精白米・麦 小麦粉	ごま油 バター ごま	にんじん ほうれんそう パセリ	もやし・キャベツ 玉葱・ほんしめじ シラス・きゅうり				717Kcal 327g
3 (水)	【節分献立】ご飯(麦)・牛乳 いわしのノースかけ・おひたし みそ汁・福豆ミックス	いわし・油揚げ 大豆 みそ	牛乳 かつお削り節	精白米・小麦粉 麦・パン粉 でん粉	食物油・アボ ごま・落花生 かまぼこ	ほうれんそう 葉ねぎ	大根 白菜				779Kcal 319g
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳 がんもの煮付け・肉じゃが・みそ汁 お刺身まぐりかけ・トマト	油揚げ・豚肉・みそ 豆腐・卵 がんもどき	牛乳	精白米・じゃが芋 しらたき・麦 でん粉	ごま	にんじん ほうれんそう トマト	玉葱 グリーンピース お茶				657Kcal 253g
5 (金)	カンパ(ご飯(麦))・牛乳 蒸しブロックリー 白菜スープ・果物	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	精白米・麦 小麦粉・パン粉 はる雨	食物油	にんじん 根みつば アボカド・パセリ	玉葱・干し椎茸 白菜 果物				848Kcal 332g
8 (月)	くるみ入りヨーグルト・牛乳 ポークビーンズ・ごぼうサラダ 豆乳入りココアプリン	大豆 豚肉 いんげんまめ	牛乳 豆乳・生クリーム 脱脂粉乳	パン・じゃが芋 小麦粉 小豆粉	食物油 ごま・マヨネーズ バター・くるみ	にんじん	玉葱・グリーンピース ごぼう きゅうり				938Kcal 364g
9 (火)	豚キムチ丼(ご飯(麦))・牛乳 わかめスープ 型抜きチーズ・マンゴープリン	豚肉・ベーコン	牛乳 型抜きチーズ わかめ・寒天	精白米・麦	ごま ごま油	にんじん・にら ピーマン ほうれんそう	根ねぎ 玉葱・アボカド 白菜・アボカド				767Kcal 272g
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(卵)・ごま和え ポテトスープ・かつおふりかけ	鶏卵 ポークハム ベーコン	牛乳 チーズ・かつお ちりめんじゃこ	精白米・麦 じゃが芋	ごま バター マヨネーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	ホールコーン グリーンピース・玉葱 白菜				788Kcal 330g
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース・卵スープ 果物	豚肉・牛肉 かに棒肉 鶏卵	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 じゃが芋	食物油 ごま油	ピーマン 葉ねぎ にんじん	たけのこ 玉葱 果物				729Kcal 31.1g
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳 しゃもフライ・五目豆 みそ汁・あさりの佃煮	大豆・油揚げ 竹輪・みそ 鶏肉	牛乳 しゃも 昆布・あさり	精白米・パン粉 こんにゃく じゃが芋・麦	食物油	にんじん 葉ねぎ	玉葱・グリーンピース ごぼう				752Kcal 285g
16 (火)	ドライカレー(ご飯(麦))・牛乳 ポテトサラダ 福神漬け・果物	鶏肉・うずらの卵 大豆・豚肉 ポークハム	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	精白米・麦 じゃが芋	食物油 マヨネーズ	にんじん ピーマン	玉葱・ホホトシ・果物 福神漬け・きゅうり しめじ・干しひょうどう				894Kcal 34.8g
17 (水)	チャーシューめん(中華めん)・牛乳 ハンバーグ 果物	豚肉 鶏卵 ポークハム	牛乳	中華めん 春雨 でん粉	食物油 ごま油 ごま	にんじん 葉ねぎ	玉葱・たけのこ 干し椎茸・きゅうり シラス・果物				860Kcal 36.3g
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 みそ汁・納豆・果物	鶏肉・生揚げ みそ 大豆・納豆	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 さつま芋	食物油	にんじん ほうれんそう	たけのこ 玉葱・果物 グリーンピース				864Kcal 320g
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐・ワンタンスープ のりの佃煮・コーヒゼリー・ミル	豚肉・豆腐 なると巻き	牛乳・ミルク わかめ のりの佃煮	精白米・でん粉 わんたんの皮 ゼリーの素・麦	食物油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	たけのこ・干し椎茸 玉葱・キャベツ 根ねぎ				754Kcal 299g
22 (月)	りんごチップ入りパン・牛乳 ラザニア・ビーンズサラダ 果物	豚肉・大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	パン わんたんの皮	食物油 マヨネーズ	にんじん	ホホトシ・ホホトシ(缶) 玉葱・きゅうり・果物 しめじ・アボカド				830Kcal 31.9g
23 (火)	ご飯(麦)・牛乳 魚のフライ(ノース)・すまし汁 野菜の煮みそ和え・昆布佃煮	豚肉・さけ・いか みそ・かまぼこ 鶏卵・豆腐	牛乳 昆布佃煮	精白米・麦 小麦粉・パン粉 こんにゃく	食物油 ごま	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	キャベツ きゅうり				705Kcal 326g
24 (水)	ソフトめん・牛乳 カレーソース・里芋コロッケ エリンギソテー・アボカドフィッシュ	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 かたくちいわし	ソフトめん・パン粉 アボカド・じゃが芋 カレー粉・小麦粉・里芋	食物油 かき油 バター	にんじん パセリ チンゲンサイ	玉葱・エリンギ キャベツ				903Kcal 34.2g
25 (木)	梅あんこ(ご飯(麦))・牛乳・果物 魚のからしマヨネーズ焼き ノンポテト・青のり・ホールの入	さけ たらすり身	牛乳 青のり	精白米・麦 じゃが芋 はるさめ・パン粉	マヨネーズ バター	にんじん 葉ねぎ	玉葱・たけのこ 干し椎茸・果物・梅 ホールコーン(缶)				744Kcal 31.3g
26 (金)	中華丼(ご飯(麦)) (うずらの卵)・牛乳 じゃがいも中華サラダ 加工小魚・果物	豚肉・ポークハム うずらの卵・いか むきえび・かまぼこ	牛乳 かたくちいわし	精白米・でん粉 じゃが芋・麦	食物油・ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸・玉葱・ちりし たけのこ・きゅうり キャベツ・ホホトシ(缶)				772Kcal 339g

【お知らせ】

☆中郷西中・・・18(木)、19(金)は、給食がありません。

☆8日(月)、9日(火)は3年生の給食がありません。

☆暦の上では春といってもまだまだ寒さに震える日々が続いています。本当の春が待ち遠しいですね。

インフルエンザやノロウイルス食中毒を防ぐためにも、手洗いとうがいはしっかり行ないましょう。

