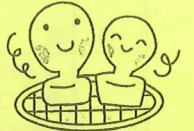


平成24年度



# 1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	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 になる体	緑の仲間 の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8 ㉔	【七草献立】					
	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	ししゃもフライ	ししゃも			小麦粉・パン粉	食物油
	ひじきの炊き煮	大豆・さつまいも	ひじき	☆人参	さいりげん	食物油・ごま
	七草粥	かに練肉・かまぼこ		☆(人参・せり) なすな・ごきょう はこばら・すな すずしろ・仏の巻	☆大根・☆かぶ	☆精白米
抹茶ムース		生クリーム	抹茶			
769Kcal 27.1g						
9 ㉕	【鏡開き献立】					
	バターロール型パン・牛乳		☆牛乳		パン	
	鶏のから揚げ	鶏肉			でん粉・小麦粉	食物油
	ポテトサラダ		チーズ	☆人参	じゃが芋	マヨネーズ
	おしるこ	あずき				
煮込み餅					もち米	
果物				果物		
951Kcal 33.5g						
10 ㉖	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	里芋のミートカレー	豚肉・大豆	チーズ	☆人参	玉葱	里芋・カレールウ
	豆腐サラダ	豆腐・ポークハム			☆キャベツ・きゅうり	食物油・ごま油
	福神漬				☆大根・赤しし 福神漬	
	果物				果物	
842Kcal 28.2g						
11 ㉗	【味しめ給食の日】					
	ご飯・牛乳		☆牛乳		☆精白米	
	牛肉のサイコロステーキ	☆牛肉			☆大根	
	おひたし			☆小松菜	☆キャベツ	
	ミニトマト			☆ミニトマト		
根菜の和風スープ			☆(人参・葉巻)	☆(大根・白菜・しめじ)		
三島スイートポテト					☆さつまいも	
752Kcal 31.7g						
15 ㉙	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	チーズ	☆人参	玉葱・ホールコーン	バター・ソース
	ツナと青菜のたまご和え	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ		グリンピース	
	きのこスープ	まぐろ油漬		☆人参	☆(小松菜・ほうろひ草)	ごま
		ベーコン		☆人参・パセリ	玉葱・☆しめじ えのき茸・たもぎ茸 干し椎茸	
昆布の佃煮		昆布の佃煮				
果物				果物		
818Kcal 32.8g						
16 ㉚	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	魚と大豆のナッツ和え	さば・大豆			でん粉	カシューナッツ
	青菜とひじきの煮ひたし	油揚げ	ひじき	☆小松菜	干し椎茸	食物油
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉巻	玉葱	食物油
	のりの佃煮		のりの佃煮			
842Kcal 33.3g						
17 ㉛	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	マーボトーフ	豆腐・豚肉・みそ		☆(人参・葉巻)	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉
	じゃが芋の中華サラダ			☆人参	赤しし・きゅうり	食物油・かき油
	ミニトマト			☆ミニトマト		じゃが芋
	アーモンドフィッシュ		小魚			ごま油
アーモンド						
843Kcal 34.0g						
18 ㉜	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	さばの香味焼き	さば		にら		ごま・ごま油
	野菜のピーナッツ和え			☆小松菜	☆白菜	落花生
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆(人参・葉巻)	☆大根・ごぼう	☆里芋・こんにゃく
	のりぶりかけ		のり			ごま
果物				果物		
765Kcal 33.8g						

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 に	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
21 (月)	【学給食週間】 赤飯・ごま・牛乳		☆牛乳		もち米	ごま
	三島コロッケ	☆豚肉			☆じゃが芋・小麦粉・パン粉	食物油
	蒸しキャベツ(ソース)			☆キャベツ		ごま
	鶏唐	鶏肉・竹輪	昆布	☆人参 ごぼう・筍・れんこん	こんにゃく	食物油
	かき揚げ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆薬味	えのき茸	
デザート		ヨーグルト				818Kcal 281g
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	黒はんぱんのフライ	いわしはんぱん・鶏卵			小麦粉・パン粉	食物油
	ほうれん草のごまじゃこ和え	ちりめんじゃこ		☆ほうれん草 人参	☆キャベツ・赤酢	アーモンド・ごま ごま油
	いわだ根	いわ		☆大根	でん粉	ごま
	お茶たまごぶりかけ	鶏卵		せん茶		
みかんゼリー		寒天		(みかん)(缶) ☆果汁		823Kcal 344g
23 (水)	おこざり(塩ご飯(麦))・のり		のり		☆精白米・麦	
	牛乳		☆牛乳			
	さけの塩焼き	さけ				
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	☆人参	干し椎茸	ごま油・ごま
	ずしとん	鶏肉		☆(薬味・人参)	ごぼう・☆大根	☆里芋・小麦粉
梅干し				梅干し		714Kcal 312g
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	鮭のオーロラソース	鮭肉		☆ワサビ	玉葱・☆しめじ	でん粉
	ごぼうサラダ	ポークハム		☆人参	ごぼう・きゅうり	ごま・マヨネーズ
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆薬味	☆大根	☆さつま芋
	ミニトマト			☆ミニトマト		
わかめしらすぶりかけ		わかめ・しらす			ごま	814Kcal 328g
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	三島じゃがどっと	魚すり身		☆小松菜		☆じゃが芋
	大根のなぼ煮	鶏肉		☆人参	☆大根・干し椎茸	☆里芋・でん粉
	みそ汁	あさり・みそ	わかめ	☆小松菜	グリーンピース	
	納豆	☆納豆			☆キャベツ	
果物				☆果物		665Kcal 276g
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	親子丼	鶏卵・鶏肉		☆人参	玉葱・筍・干し椎茸	
	かまぼこ				グリーンピース	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜		
おこまん					☆さつま芋小麦粉 米ペースト	879Kcal 332g
29 (火)	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	魚のマヨネーズ焼き	さけ			パン粉	マヨネーズ
	粉炊き芋				じゃが芋	
	野菜スープ	ベーコン・あさり		☆(小松菜・人参)	☆白菜・玉葱	
果物				果物		728Kcal 280g
30 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳		ソフトめん	
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	☆人参・パセリ ☆ワサビ	玉葱	小麦粉
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース	バター・食物油
	ミニトマト			☆ミニトマト		じゃが芋
	ミニシュリンプ		小エビ			食物油
						876Kcal 333g
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	シラス和風グラタン	しらす	牛乳・チーズ		玉葱	小麦粉・マカロニ
	豚肉と金時豆の煮込み	豚肉・金時豆		トマト(缶)	玉葱・☆しめじ・きゅうり	バター
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆(薬味・人参)	☆大根・ごぼう	☆里芋・こんにゃく でん粉
果物				果物		727Kcal 276g

【お知らせ】 南中学校・・18日(金)は、特別支援学級はありません。

☆は県内産の食材です。

中郷中学校・31日(木)は、1年生、2年生の給食はありません。

