

平成24年度

3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	赤の仲間になる 血や肉になる	緑の仲間になる 体の調子を整える	黄の仲間になる 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 (金)	【ひな祭り 献立】 手巻き寿司(ご飯(麦))・牛乳 のり・合わせ酢 ツナおぼろ カニサラダ 厚焼き玉子 すまし汁 三色ゼリー		☆牛乳 のり	人参 干し椎茸 ☆キャベツ・きゅうり	☆精白米・麦 合わせ酢 ごま・マヨネーズ 焼き麩 ゼリー	828Kcal 33.7g
4 (月)	【3年生応援・卒業 進級 献立】 赤飯・ごま塩・牛乳 あじかメンチカツ 蒸しキャベツ(ソース) みそ汁 デザート		☆牛乳 わかめ ☆小松菜	玉葱 ☆キャベツ ☆小松菜	もち米 ごま 小麦粉・パン粉 食用油 ごま ケーキ	828Kcal 24.8g
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース) エリンギステーキ みそ汁 ちりめん佃煮 果物	鶏卵・鶏肉・パテ むきえび	☆牛乳 ☆牛乳 ☆小松菜 ☆紫葱	玉葱 ☆(キャベツ・エリンギ) ☆大根	☆精白米・麦 じゃが芋 バター でん粉 バター・かき油 ☆里芋	708Kcal 28.3g
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのおろしかけ 三色和え 豚汁 のり佃煮 ミルクプリン	いわし ポークハム 豆腐・☆豚肉・みそ	人参 人参・☆紫葱	☆大根 ☆キャベツ・きゅうり ☆大根・ごぼう	☆精白米・麦 小麦粉・でん粉 ☆里芋 プリンの素	885Kcal 33.4g
7 (木)	【ふるさと 献立】 揚げ餅(砂糖・黄な粉)・牛乳 八宝菜(うずらの卵) フルーツジュレ ミニトマト	黄な粉 しいたけ・☆豚肉 むきえび・かまぼこ ポテト具足・うずらの卵	☆牛乳 ☆小松菜・人参 ☆トマト	☆キャベツ・玉葱 筍・干し椎茸 (もも・みかん・パイン・りんご)缶	パン でん粉 食用油 ごま油 アピロラジュレ	819Kcal 33.6g
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの竜田揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 のりふりかけ 果物	大豆・さつまいも 生揚げ・みそ	人参 ☆紫葱	さいいんげん 果物	☆精白米・麦 でん粉 食用油 ごま油 ごま じゃが芋	758Kcal 28.7g
11 (月)	中華めん・牛乳 五目ラーメン ポーク包子 ごま和え 牛乳寒天	豚肉・焼き豚 かまぼこ 豚肉	人参・☆紫葱 チンゲンサイ ☆ほうれん草	もやし・しなちく・玉葱 キャベツ・筍・干し椎茸 キャベツ・筍 白菜 パイン缶	中華めん でん粉 ごま油 ごま	786Kcal 35.3g
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のフレアー 粉ふき芋 コンスープ 果物	鶏肉	☆牛乳 ☆生クリーム ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	パセリ 玉葱・☆しめじ パセリ 玉葱・ホールコーン クリームコーン缶 果物	☆精白米・麦 小麦粉 じゃが芋 バター 小麦粉 バター・食用油	807Kcal 27.7g
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳 マーボトーフ ハンバーグ ミニトマト	豆腐・豚肉・みそ 鶏卵・ポークハム	☆紫葱・人参 人参 ☆トマト	玉葱・筍・干し椎茸 きゅうり・レタス	☆精白米・麦 でん粉 春雨 食用油・かき油 ごま油・食用油	843Kcal 33.9g
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カレーライス 鶏のから揚げ フレンチサラダ 福神漬	豚肉 鶏肉 ポークハム	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ チーズ	人参 玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり レタス・ホウレン草缶 大根・レンコン・なす	☆精白米・麦 じゃが芋・カレー粉 でん粉・小麦粉 食用油 食用油	992Kcal 35.1g

15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	肉料理	豚肉		人参	玉葱・☆根菜類・ワケガサ	しらたき	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	☆大根			856Kcal
	スイートポテト	鶏卵	☆牛乳			☆さつま芋	バター・こま	316g

【お知らせ】

☆は、県内産食材です。

☆南中学校・・・5日(火)、6日(水)は給食がありません。12日(火)、は3年生と特殊学級の3年生の給食がありません。

14日(木)は、3年生の給食がありません。

☆中郷中学校・・・5日(火)、6日(水)は給食がありません。13日(水)、14日(木)は、3年生の給食がありません。

☆中郷西中学校・5日(火)、6日(水)、14日(木)は、3年生の給食がありません。8日(金)、15(金)は、給食がありません。

3月

スクールランチポケット

三島市立中郷西学校給食共同調理場

あなたの食育達成度チェック!

1年間の学校給食、楽しく食べて味わい、体も心も健やかな毎日を過ごせましたか。今年度をふり返り、あなたの“食育達成度”をチェックして今後に生かしましょう。



<p>チェックポイント① 朝ごはんを毎日しっかり食べられた。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right;">(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント② 好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は、1つでも克服できた。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right;">(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント③ 食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right;">(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント④ 食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right;">(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント⑤ 配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right;">(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント⑥ 地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right;">(○・△・×)</p>

6つ全部達成できましたか。よく食べることはよく生きることに直結します。大人へ向かう大事な成長期にあるみなさんが健康に過ごせるよう、来年度も引き続き毎日の食生活に気を配りましょう。また思いやりや感謝の心をもって、家族や仲間と楽しく食べ、絆を強めていきましょう。

