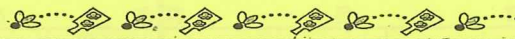


平成25年度1月中学校給食予定献立表



三島市立中郷西学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g)
		食	品	食	品	食	品	
7 (火)	【七草献立】							736kcal 26.3g
	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	
	ひじきの炒め煮 七草粥	大豆・さつま揚げ かに棒肉 かまぼこ	ひじき	☆人参 ☆(人参・せり なすな・ごきょう はこべら・仏の座)	さやいんげん ☆すずしろ(大根) ☆すずな(かぶ)			
	お茶デザート	豆乳		抹茶				
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		781kcal 37.5g
	里芋のミートカレー	豚肉・大豆	チーズ	☆人参 ブロッコリー	玉葱	☆里芋・カレールウ	食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		レタス・☆キャベツ きゅうり・ホルムツ(缶)		食物油	
	福神漬け ミニトマト			☆ミニトマト	福神漬け			
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		756kcal 31.6g
	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・☆葉葱	☆大根・ごぼう	☆里芋・こんにゃく		
	のりふりかけ		のり				ごま	
	果物				☆果物			
10 (金)	【鏡開き献立】							834kcal 26.9g
	菜飯ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	鶏の唐揚げ	鶏肉			大根菜・京菜	☆精白米・麦		
	三色和え	ポークハム		☆人参	☆キャベツ・きゅうり	でん粉・☆小麦粉	食物油	
	おしるこ(煮込み餅)	あずき				もち米		
	果物				☆果物			
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 33.3g
	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 グリーンピース		バター マヨネーズ	
	ツナと青菜のごま和え	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ	☆人参・☆小松菜 ☆ほうれん草			ごま	
	きのこスープ	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					
	果物				☆果物			
15 (水)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			麺		897kcal 36.4g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	☆人参・パセリ ☆トマトソース	玉葱	☆小麦粉	バター・食物油	
	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		じゃが芋 食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	加工小魚		小魚				ごま	
16 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		721kcal 27.9g
	煮込みおでん	竹輪・さつま揚げ がんもどき	昆布		☆大根	こんにゃく・☆里芋		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵						
	豆腐サラダ	豆腐・ポークハム	わかめ		☆キャベツ・きゅうり ホルムツ(缶)・☆大根		食物油 ごま油	
	果物				果物			
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		812kcal 33.4g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆				でん粉	かシューナッツ 食物油	
	青菜とひじきの煮浸し	油揚げ	ひじき	☆小松菜	干し椎茸		食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	☆大根・えのき茸			
	のりの佃煮		のり					
20 (月)	【学校給食週間】							840kcal 28.5g
	赤飯・牛乳		☆牛乳			もち米		
	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	
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	☆人参	ごぼう・筍・れんこん グリーンピース	こんにゃく	食物油	
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆葉葱	えのき茸			
	ソフトクリームヨーグルト		脱脂粉乳・クリーム					

☆ 県内産の食材

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 34.3g
	黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん・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	☆キャベツ・ホウリョウ(缶)		アーモンド・ごま油・ごま	
	いか大根	いか			☆大根		でん粉	
	お茶たまごふりかけ みかんゼリー	鶏卵		せん茶			ごま	
22 (水)	おにぎり(塩ご飯)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		711kcal 31.3g
	のり		のり					
	さけの塩焼き	さけ						
	梅干し 切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	☆人参	梅干し 干し椎茸		ごま油・ごま	
	ずいとう 発酵乳飲料	鶏肉		☆葉葱・人参	ごぼう・☆大根	☆里芋・☆小麦粉		
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 28.8g
	魚のオーロラソース	さわら		☆トマトソース	玉葱	でん粉	食物油	
	れんこんサラダ	ポークハム	ヨーグルト		れんこん・☆キャベツ		マヨネーズ ごま	
	みそ汁 たくあん	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆大根 大根	☆さつま芋		
	三島じゃがとっと 大根のそぼろ煮	魚すり身 鶏肉		☆小松菜 ☆人参	☆大根・干し椎茸 グリーンピース	☆じゃが芋・でん粉 ☆里芋・でん粉	食物油	
24 (金)	みそ汁 納豆 果物	あさり・みそ ☆納豆	わかめ	☆小松菜	☆キャベツ ☆果物			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		666kcal 27.7g
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ		☆人参	玉葱・筍・干し椎茸 グリーンピース			
	みそ汁 おにまん	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜		☆さつま芋・☆小麦粉 米ペースト		
	マーボトーフ じゃが芋の中華サラダ ミニトマト	豆腐・豚肉・みそ		☆人参・☆葉葱 ☆人参 ☆ミニトマト	玉葱・筍・干し椎茸 ホウリョウ(缶)・きゅうり	でん粉 じゃが芋	食物油・かき油 ごま油	
食パン・牛乳 ラザニア りんごサラダ	豚肉	チーズ・生クリーム		玉葱・マッシュルーム りんご・☆キャベツ 干しぶどう きゅうり・パイ(缶)	食パン わんたんの皮	食物油 食物油		
29 (水)	ポテトスープ いちごジャム	ベーコン		☆人参・☆小松菜	玉葱 ☆いちご	じゃが芋		811kcal 32.7g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	魚のからしマヨネーズ焼き 粉ふき芋 野菜スープ	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	果物	ベーコン・あさり		☆人参 ☆小松菜	玉葱・☆白菜 ☆果物	じゃが芋	食物油	
	松風焼き	鶏肉・豆腐・鶏卵 おから・みそ		☆牛乳 ☆牛乳 ☆人参	玉葱	☆精白米・麦 パン粉・でん粉	ごま 食物油 ごま	
31 (金)	ゆかりあえ				☆キャベツ・きゅうり ゆかり・☆大根			810kcal 32.7g
	みそ汁 フルーツゼリー	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	パイ(缶)・みかん(缶)	☆里芋 ゼリーの素		

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食は18回の予定です。

20日(月)~24日(金)まで



今月の学校給食で使用している小松菜とほうれん草は、三島市山田地区の林正俊さん、大根・さつま芋・里芋は坂本芳昭さん、キャベツは杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林道雄さん、葉葱は山田貴臣さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸さんの畑で栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培し、加工されたものを使用しています。