



平成25年度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	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	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 27.6g
	がんもの煮つけ	がんもどき						
	豆とエビのマヨネーズ和え	むきえび・大豆 鶏卵				でん粉	食物油 マヨネーズ	
	みそ汁 ちりめん佃煮	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜		じゃが芋		
4 (火)	【節分献立】							786kcal 29.5g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	いわしの蒲焼き	いわし				小麦粉・でん粉	食物油・ごま	
	青菜としめじの煮浸し			☆小松菜	☆しめじ・☆キャベツ			
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		839kcal 33.7g
	カツ丼	☆豚肉・鶏卵		人参	玉葱・☆根菜類	小麦粉・パン粉	食物油・ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	☆大根	☆さつまい		
6 (木)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		733kcal 28.6g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱	じゃが芋	食物油・バター	
	グリーンサラダ			☆ブロッコリー	☆キャベツ・きゅうり	食物油	マヨネーズ	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	人参・☆小松菜	玉葱・☆白菜・もやし	わたん	食物油・ごま油	
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		797kcal 32.8g
	ししゃもの南蛮漬け					でん粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		☆小松菜・人参	☆しめじ・椎茸	でん粉	食物油	
	かき卵みそ汁 のりの佃煮	鶏卵・豆腐・みそ	のり	☆ほうれん草	えのき茸			
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		763kcal 25.8g
	鶏肉とさつまいの揚げ煮	鶏肉		人参	筍・グリーンピース	☆さつまい・でん粉	食物油	
	野菜昆布あえ		昆布	人参	☆キャベツ・きゅうり	ごま		
	みそ汁	みそ	わかめ	☆菜類	玉葱	麩		
12 (水)	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華麺		827kcal 35.1g
	みそラーメン	豚肉・焼き豚		☆菜類・人参	もやし・しなちく・筍	ごま油	ごま・食物油	
	蒸し餃子	みそ			☆根菜類			
	野菜ソテー	豚肉			キャベツ・玉葱	小麦粉	食物油	
13 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		799kcal 30.3g
	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	バター	マヨネーズ	
	ごま和え	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ	☆小松菜	☆白菜	ごま		
	ポテトスープ	ベーコン		☆ほうれん草・人参	玉葱	じゃが芋		
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		792kcal 28.7g
	豚キムチ丼	豚肉		人参・にら	玉葱・白菜	食物油	ごま油	
	卵スープ	鶏卵	わかめ	☆小松菜	白菜キムチ			
	黒ごまブラウニー	鶏卵・小豆	☆牛乳		☆根菜類	でん粉	ホットケーキミックス	
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		743kcal 31.5g
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				☆里芋・でん粉		
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	☆大根・グリーンピース			
	かきたま汁	鶏卵		☆菜類・人参	干し椎茸	でん粉		
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		800kcal 28.5g
	味噌おでん	さつまいも・竹輪	昆布	人参	☆大根	☆里芋・こんにゃく	でん粉	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵						
	ビーンズサラダ	大豆		人参	☆キャベツ・きゅうり	マヨネーズ		
	ミニトマト			☆トマト	ホールコーン(缶)			

☆ 県内産の食材

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)
19 (水)	ナン(食パン)・牛乳		☆牛乳			ナン		842kcal 30.4g
	ドライカレー	豚肉・大豆 鶏肉	チーズ	☆トマトソース・人参 ピーマン	玉葱	カレールー	食物油	
	りんごサラダ				きゅうり・りんご ☆キャベツ パプリカ(缶)・干しぶどう		食物油	
	フレンチポテト コーヒー牛乳の素					じゃが芋 コーヒー牛乳の素	食物油	
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 29.1g
	魚のオーロラソース	さくら		☆トマトソース	玉葱	でん粉	食物油	
	マヨネーズサラダ	ポークハム	ひじき・チーズ	☆小松菜 ☆アスパラ	☆キャベツ		マヨネーズ ごま	
	みそ汁 野菜ふりかけ	あさり・みそ	わかめ のり	☆小松菜 人参	☆白菜		ごま	
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		833kcal 29.0g
	チンジャオロース	☆豚肉		ピーマン	筍	じゃが芋・でん粉	食物油・ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	ホールコーン クリーム(缶)・干し椎茸	でん粉		
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		747kcal 30.3g
	中華丼	豚肉・いか		人参	☆白菜・玉葱・筍 グリーンピース	でん粉	ごま油 食物油	
	うずらの卵 じゃが芋の中華サラダ	うずらの卵		人参	ホールコーン(缶)・きゅうり	じゃが芋	ごま油	
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		771kcal 23.1g
	大豆コロッケ	大豆			玉葱	じゃが芋・パン粉 小麦粉・でん粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ		ごま	
	切干大根の煮物 肉団子スープ	さつま揚げ・油揚げ つくね		人参 ☆小松菜	切干大根・干し椎茸 グリーンピース 玉葱・☆しめじ キャベツ		食物油	
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		734kcal 30g
	さけのクリームソース	さけ	☆牛乳 生クリーム	☆小松菜	玉葱・ホールコーン ☆しめじ	小麦粉	バター・食物油	
	粉ふき芋 ミネストローネスープ	白いんげん豆 ベーコン		トマト(缶) 人参	玉葱・☆キャベツ セロリー・グリーンピース みかん(缶)	じゃが芋 マカロニ	食物油	
	フルーツゼリー					ゼリーの素		
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 27.1g
	ワカサギ米粉フリッター	わかさぎ				米粉	食物油	
	ひじきの炒め煮 豚汁	大豆・さつま揚げ ☆豚肉・豆腐 みそ	ひじき	人参 人参・☆小松菜	グリーンピース ☆大根・ごぼう		食物油・ごま	
	お茶たまごふりかけ	鶏卵	せん茶			☆里芋・こんにゃく		
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 30.9g
	ジャーチャンドーフ	豚肉・豆腐		人参	椎茸・筍(缶) ☆根菜類	でん粉	食物油	
	わかめスープ 型抜きチーズ	かまぼこ	わかめ チーズ	☆小松菜	玉葱・もやし キャベツ		ごま	

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

☆中西中…6日(木)、7日(金)はありません。

☆中郷中…3日(月)、6日(木)、7日(金)はありません。

☆南中…6日(木)、7日(金)は3年生がありません。



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。