



平成25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	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)	【ひな祭り献立】							751kcal 33.6g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
	二色丼(ツナそぼろ・炒り卵)	油揚げ・鶏卵		人参	干し椎茸・筍		食物油		
	ずまし汁	まぐろ(油漬)・水濁							
	ミニトマト	かまぼこ・豆腐		☆小松菜	えのき茸				
ひなあられ			☆ミニトマト			もち米			
4 (火)	【3年生応援献立】							776kcal 29.1g	
	赤飯・牛乳		☆牛乳			もち米			
	あしたカツ(あしたかゆかけ)	牛肉・豚肉・鶏卵			玉葱・根深葱		小麦粉・パン粉・でん粉		食物油
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ				ごま
	みそ汁	豆腐・みそ		☆葉葱	☆白菜				ごま
加工小魚		小魚			果物				
7 (金)	揚げパン・牛乳	きな粉	☆牛乳			パン		832kcal 29.0g	
ボークビーンズ	豚肉・大豆		☆トマトソース	玉葱・人参・グリルピー		小麦粉・じゃが芋	バター・食物油		
フルーツゼリー・ヨーグルト		ヨーグルト		りんご果汁・ぶどうジュース (黄桃・パイン・みかん)缶 (ぶどう・なつみかん)缶					
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 34.3g	
ハンバーグ(きのこソース)	豆腐・豚肉・鶏肉	ひじき		玉葱・しめじ		パン粉・でん粉	バター・食物油		
おひたし	おから・鶏卵	脱脂粉乳					ごま		
みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	☆キャベツ		じゃが芋			
ミルクプリン		脱脂粉乳	☆牛乳	☆葉葱	☆大根	ミルクプリンの素			
11 (火)	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華麺		774kcal 30.4g	
	五目ラーメン	豚肉・かまぼこ		人参・☆葉葱	もやし・しななく・玉葱	でん粉	ごま油		
	お好み豆	きな粉・白いんげん豆		☆小松菜	☆キャベツ・筍・干し椎茸		でん粉		食物油
	ミニトマト			☆ミニトマト					
牛乳かん		☆牛乳・寒天							
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		763kcal 30.1g	
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま		
	肉じゃが	豚肉		人参・玉葱	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・でん粉			
	みそ汁	みそ・あさり	わかめ	☆小松菜	☆キャベツ	しらたき			
	お茶たまごふりかけ	鶏卵		煎茶			ごま		
フルーツゼリー				パインアップル(缶)		ゼリーの素			
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738kcal 25.3g	
	鶏肉のプレザー	鶏肉	生クリーム		玉葱・☆しめじ・パセリ	小麦粉	バター		
	粉ふき芋					じゃが芋			
野菜スープ	パ・コ・ウイン		☆小松菜	玉葱・人参・☆白菜			食物油		
14 (金)	【ふるさと給食の日】							775kcal 25.1g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
	三島コロッケ	☆豚肉・鶏卵			玉葱	☆じゃが芋・でん粉	食物油		
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ	パン粉・小麦粉			
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	☆人参	グリーンピース		ごま		
みそ汁	みそ・豆腐		☆葉葱	玉葱		食物油・ごま			
かつおふりかけ	かつお削り節					ごま			
発酵乳飲料		青のり							
17 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		730kcal 30.9g	
ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	☆牛乳		玉葱		じゃが芋	食物油		
ごま和え	パ・コ・むきえび			ほうれん草	☆白菜		ごま		
豚汁	豚肉・みそ・豆腐			☆葉葱・人参	ごぼう・大根	☆里芋・こんにゃく			
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		975kcal 31.1g	
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・カレー粉	食物油・バター		
	鶏の唐揚げ	鶏肉				でん粉・小麦粉	食物油		
	三色和え	ボークハム		人参	☆キャベツ・きゅうり				
	福神漬				福神漬				
デザート		デザート							

☆ 県内産の食材

【お知らせ】



◆ 今月の給食の予定です。

5日(水)・6日(木)は全校ありません。

☆中西中…10日(月)、14日(金)はありません。

☆中郷中…13日(木)と14日(金)は3年生がありません。

☆南中…12日(水)はありません。

14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ほうれん草は、三島市山田地区の林正俊さん、大根は坂本芳昭さん、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、小松菜は小沢地区の前島勲さん、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。

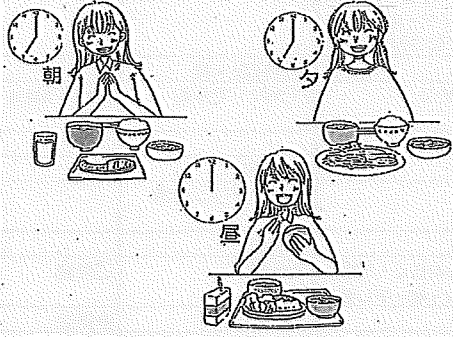

トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培し、加工されたものを使用しています。

スクールランチポケット

三島市立中郷西学校給食調理場

頭のはたらきを高める食事

よく考えてしっかり学ぶためには、脳をしっかり働かせることが大切で、日ごろの食生活も大きなカギを握っています。残念ながら食べるとすぐに頭がよくなる食べ物はありませんが、食事の内容や食べ方を気をつけることで、脳の力を十分に発揮できるようになります。

1日3回規則正しく食事をする	よくかんで食べる	脳を作る栄養素も忘れずに
		
<p>脳は起きているときも寝ているときも活動し、そのエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内にたくさんためておくことはできず、朝、昼、夕と3回の食事ですっきり補給してあげることが大切です。</p>	<p>あごの筋肉を上下によく動かして「かむ」ことで、脳への血液の流れがよくなり、脳の機能を活性化させるといわれています。とくに朝食をよくかんで食べると、脳を目覚めさせ1日をさわやかにスタートすることができます。</p>	<p>脳そのものは脂質(あぶら)とたんぱく質からできています。とくに魚介類に多く含まれるn-3系のあぶらは脳や目を健康に保つ上で必須のものです。「魚を食べると頭がよくなる」はあながち間違っていないのです。</p>

春休み 家庭での食事のポイント

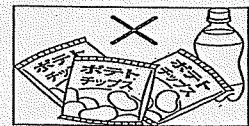
①朝食をしっかりとる

昼食と兼ねることのないよう、朝もしっかりと食べるようにしましょう。



②間食をとりすぎない

好きな時間に好きなだけおやつや甘い飲み物をとることのないように注意しましょう。



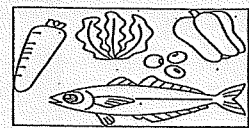
③牛乳を飲むのを忘れずに

家庭でも1日1回は牛乳を飲んで、カルシウムを補いましょう。



④いろいろな食品をとろう

野菜や魚、豆類、海そう類などもしっかりと、栄養バランスよく食べましょう。



みんなで食べるとおいしい食事



さまざまな理由から1人で食事をとることもありますが、1人で食べているとマナーが悪くなったり、きれいなものを食べなかつたりする傾向になりがちです。みんなで食べると食事もおいしく感じられますので、家族で食卓を囲む機会を持ちましょう。