



平成26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	群	食品	群	食品	群	
7 (水)	【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	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	☆人参	さやいんげん		食物油・ごま	
	七草粥	かに棒肉 かまぼこ		☆(人参・せり なすな・ごきょう はこべら・仏の座)	☆すずしろ(大根) ☆すずな(かぶ)	☆精白米		
お茶デザート	豆乳		抹茶					
8 (木)	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	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・ホルン(缶)		食物油	
	福神漬け 果物				福神漬け 果物			
9 (金)	【鯖開き献立】							
	菜飯ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆大根菜・京菜	☆精白米・麦		
	鶏の唐揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	食物油	
	三色和え	ポークハム		☆人参	☆キャベツ・きゅうり			
	おしるこ(煮込み餅) 果物	あずき				もち米		
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳					☆精白米・麦		
	ポテトの卵焼き	鶏卵・ベーコン	チーズ・☆牛乳		玉葱	じゃが芋	食物油 マヨネーズ	
	ツナとほうれん草のごま和え	えび・鶏肉		☆人参 ☆ほうれん草	☆白菜		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 ☆干し椎茸・たもぎ茸			
	昆布の佃煮 果物		昆布			☆果物		
14 (水)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			麺		
	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				アーモンド	
15 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		
	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 ホルン(缶)・☆大根		食物油 ごま油	
	果物				果物			
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	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	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆大根	☆さつま芋		
	ひじきふりかけ	かつお節	ひじき				ごま	
19 (月)	【学校給食週間】							
	赤飯・牛乳	小豆	☆牛乳			もち米・☆精白米		
	三島コロッケ	☆豚肉・鶏卵			玉葱	☆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		☆小松菜	えのき茸				
プレーンヨーグルト		ヨーグルト						

☆ 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	
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		840kcal 34.2g
	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 ☆人参	☆キャベツ・ホウレンソウ(缶)		アモンド 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	
21 (水)	わかおにぎり(塩ご飯)・牛乳 のり		☆牛乳 のり			☆精白米・麦		717kcal 31.3g
	さげの塩焼き	さげ						
	梅干し				梅干し			
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	☆人参	☆干し椎茸		ごま油・ごま	
	すいとん	鶏肉		☆人参・☆葉葱	ごぼう・☆大根		☆里芋・☆小麦粉	
発酵乳飲料		発酵乳						
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		752kcal 29.2g
	さばのおろしかけ	さば			☆大根	☆小麦粉・でん粉	食物油	
	おひたし			☆小松菜	☆キャベツ・ホウレンソウ(缶)			
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		☆人参 ☆葉ねぎ	☆白菜・☆大根		☆里芋・こんにゃく	
たくあん				☆たくあん				
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		673kcal 27.5g
	三島じゃがとっと	魚すり身		☆小松菜		☆じゃが芋・でん粉	食物油	
	大根のそぼろ煮	鶏肉		☆人参 さやいんげん	☆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	☆キャベツ			
納豆	☆納豆							
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		865kcal 31.0g
	マーボトーフ	豆腐・豚肉・みそ		☆人参・☆葉葱	玉葱・筍・☆干し椎茸	でん粉	食物油・かき油	
	じゃが芋の中華サラダ			☆人参	ホウレンソウ(缶)・きゅうり キャベツ	じゃが芋	食物油 ごま油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
27 (火)	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		826kcal 32.4g
	ラザニア	豚肉	チーズ・生クリーム		玉葱・マッシュルーム	わんたんの皮	食物油	
	りんごサラダ				りんご・☆キャベツ 干しぶどう きゅうり・パイ(缶)		食物油	
	ポテトスープ いちごジャム	ベーコン		☆人参・☆小松菜	玉葱	じゃが芋		
☆いちご								
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		805kcal 32.7g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆				でん粉	加工ナッツ 食物油	
	青菜とトマトの煮浸し			☆小松菜	☆しめじ・☆キャベツ			
	みそ汁 のりふりかけ	油揚げ・みそ	☆わかめ のり	☆葉葱	☆大根		ごま	
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738kcal 27.2g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さげ				パン粉	マヨネーズ	
	粉ふき芋					じゃが芋		
	野菜スープ	ベーコン・あさり		☆人参 ☆小松菜	玉葱・☆白菜		食物油	
果物				☆果物				
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 32g
	松風焼き	鶏肉・豆腐・☆鶏卵	☆牛乳	☆人参	玉葱	パン粉・でん粉	ごま 食物油	
	ゆかりあえ	おから・みそ			☆キャベツ・きゅうり ゆかり・☆大根		ごま	
	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		

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

☆南中…16日(金)は特別支援学級がありません。

19日(月)～23(金)



今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、大根・里芋・さつま芋は坂本芳昭さん、キャベツ・根菜類は杉山久雄さん、葉葱は山田貴臣さん、ほうれん草は前島勲さん、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、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。