



平成26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	
2 (月)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳		大根菜	☆精白米・麦		764kcal 26.2g
	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	
	ワンタンスープ	豚肉	☆わかめ	☆小松菜	玉葱・☆白菜	わたんたんの皮	食物油・ごま油	
	果物				もやし・☆しめじ			
3 (火)	【節分献立】							800kcal 29.4g
	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			
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱		☆里芋		
福豆ミックス	大豆・えんどう豆				小麦粉・でん粉			
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		867kcal 34.9g
	カツ丼(ヒレカツ) (具)	☆豚肉				小麦粉・パン粉	食物油	
	みそ汁	鶏卵		☆人参	玉葱・☆根深葱			
	果物	油揚げ・みそ		☆小松菜	☆大根	☆さつま芋		
					☆果物			
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		794kcal 30.2g
	ピビンバ (肉炒め) (ナムル)	みそ					ごま	
		☆豚肉		ぜんまい			ごま油・食物油	
		みそ		☆ほうれん草	☆キャベツ		ごま・ごま油	
		鶏卵		☆人参			食物油	
	わかめスープ	かまぼこ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱・もやし			
	果物				☆果物			
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		860kcal 30.2g
	鶏肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉		☆人参	筍・グリーンピース	☆さつま芋・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	☆葉葱	玉葱	麩		
	納豆	☆納豆						
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		809kcal 30.8g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		☆根深葱	でん粉	食物油	
	生揚げの五目煮	☆豚肉・生揚げ		☆人参	筍・☆椎茸	でん粉	食物油	
	かき卵みそ汁	鶏卵・みそ		さやいんげん				
	のりの佃煮		のり	☆小松菜	玉葱・えのき茸			
	果物				果物			
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・☆わかめ			☆精白米・麦		804kcal 29.0g
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪	昆布	☆人参	☆大根	☆里芋・こんにゃく		
		みそ				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)			
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 29.1g
	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	ホーロー	でん粉		
					グリーンピース			
	果物				グリーンピース(缶)・しめじ			
					果物			
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837cal 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	
		ポークウィンナー	ちりめんじゃこ		グリーンピース		マヨネーズ	
	ごま和え			☆小松菜	☆白菜☆キャベツ		ごま	
	ポテトスープ	ベーコン		☆人参・☆小松菜	玉葱	じゃが芋		
	わかめしらすぶりかけ	しらす	わかめ			ごま		
	果物				果物			

☆ 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)
18 (水)	中華麺・牛乳	☆牛乳		中華麺	733kcal 29.9g
	わかめラーメン	☆豚肉・焼豚	☆わかめ	でん粉	
	蒸しうどん 野菜ソテー	豚肉・大豆	☆小松菜 ☆人参・☆葉葱	バター・ごま ごま油	
	りんごゼリー		☆ほうれん草 ☆人参	小麦粉・でん粉・パン粉 バター	
19 (木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		中華麺	772kcal 22.6g
	三島里芋コロッケ	豚肉		玉葱	
	蒸しキャベツ(ソース)			☆キャベツ	
	切干大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ	☆人参 さやいんげん	切干大根・☆干し椎茸	
	肉団子スープ	つくね(鶏肉)	☆葉葱 ☆人参	玉葱・☆大根 ☆干し椎茸	
ちりめん佃煮 果物	ちりめんじゃこ		果物		
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	850kcal 32.9g
	豚キムチ丼	☆豚肉	☆人参・にら ピーマン	玉葱・白菜キムチ ☆根深葱	
	卵スープ	鶏卵・ベーコン	☆小松菜	玉葱・えのき茸	
	黒ごまブラウニー	鶏卵・小豆	☆牛乳	でん粉 ホットケーキミックス ココア	
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	769kcal 29.2g
	さけのクリームソース	さけ	☆牛乳	小麦粉	
	コーンポテト			☆しめじ	
	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	ホールコーン 玉葱・☆キャベツ セロリー・グリンピース	
	フルーツゼリー お茶たまごふりかけ	鶏卵・大豆		みかん(缶)・パイナップル(缶)	
25 (水)	ナン・牛乳	☆牛乳		ナン	913kcal 32.6g
	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	
	りんごサラダ			玉葱 きゅうり・りんご ☆キャベツ パイン(缶)・干しぶどう	
	フレンチポテト				
	ミニトマト 果物		☆ミニトマト	果物	
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	850kcal 28.3g
	ジャーチャンドーフ	☆豚肉・豆腐	☆人参	椎茸・筍(缶) ☆根深葱	
	野菜スープ	ベーコン・あさり	☆小松菜 ☆人参	玉葱・もやし ☆キャベツ・☆白菜	
	型抜きチーズ 静岡おにまん		チーズ		
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	795kcal 35.0g
	さばの香味焼き	さば	にら		
	大根のそぼろ	鶏肉	☆人参 さやいんげん	☆大根・☆干し椎茸	
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	☆葉葱	玉葱・えのき茸	
	豆乳ココアプリン	脱脂粉乳 豆乳	☆生クリーム		

◆ 今月の給食の予定です。

☆中西中・南中…5日(木)、6日(金)はありません。

☆中郷中…2日(月)、5日(木)、6日(金)はありません。



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・里芋は坂本芳昭さん、キャベツ・根深葱は杉山久雄さん、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。