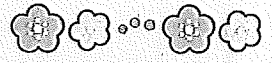




平成26年度3月中学校給食予定献立表



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	
2 (月)	【ひな祭り献立】							891kcal 37.8g
	ご飯・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	手巻きのみ・合せ酢							
	ツナそば	まぐろ(油漬)		☆人参	☆干し椎茸			
	カニサラダ	かに			☆キャベツ・きゅうり		ごま・マネー	
	納豆	☆納豆						
	スティックたくあん				スティックたくあん			
3 (火)	【3年生応援献立】							829kcal 29.2g
	赤飯(ごま塩)・牛乳		☆牛乳			もち米 (ごま)		
	あしたカツ(あしたかたがひ)	牛肉・豚肉・鶏卵			玉葱・根深葱	小麦粉・パン粉・でん粉	食物油・ラード	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ		(ごま)	
	マカロニスープ	ベーコン・鶏肉		☆人参・葉葱	☆キャベツ・玉葱	マカロニ	食物油	
	加工小魚		小魚			でん粉	ごま	
	果物				果物			
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		734kcal 28.7g
	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	
	エリンギソテー	ベーコン・むきえび						
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆小松菜	エリンギ・☆キャベツ	でん粉	バター・かき油	
	ちりめん佃煮		小魚	葉葱	☆大根			
	果物				果物			
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		689kcal 24.6g
	ホキ米粉お茶フライ	ホキ		☆煎茶		上新粉	食物油	
	三色あえ	ポークハム		☆人参	☆キャベツ・きゅうり			
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		☆人参・葉葱	ごぼう・☆大根	こんにゃく・☆里芋		
	野菜ふりかけ	かつお節	牛乳・青のり	人参		でん粉・小麦粉	ごま	
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	Fe					
	果物							
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		772kcal 27.7g
	ししゃものたつた揚げ	ししゃも				でん粉	食物油	
	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	食物油		
	みそ汁	生揚げ・みそ		葉葱		じゃが芋		
	のりふりかけ		のり				ごま	
	果物				果物			
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		873kcal 30.0g
	鶏肉のプレゼー	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		
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	チーズ・牛乳	☆人参	ホールコーン・グリーンピース	小麦粉	バター	
	果物				玉葱・グリーンピース	食物油		
					果物			
10 (火)	【ふるさと給食の日】							796kcal 25.2g
	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	(ごま)	
	切干大根の煮物	さつま揚げ		☆人参	切干大根・☆干し椎茸	食物油		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	☆わかめ	☆やいばん				
	ミニトマト	かつお削り節	青のり	葉葱	☆ミニトマト		ごま	
発酵乳飲料		発酵乳						
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		828kcal 34.9g
	ハンバーグ(きのこソース)	豆腐・豚肉	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	☆わかめ	☆ほうれん草	☆キャベツ・ホールコーン(缶)	じゃが芋		
	ミルクプリン		脱脂粉乳	☆小松菜		ミルクプリンの素		
			生クリーム・☆牛乳					
12 (木)	揚げパン・牛乳	きな粉	☆牛乳			パン	食物油	823kcal 32.3g
	八宝菜(うずら卵)	豚肉・いか・えび		☆人参	玉葱・☆干し椎茸	でん粉	食物油	
	ヨーグルトあえ	蒲鉾(うずら卵)	ヨーグルト	☆小松菜	☆白菜・筍			
					もも缶・ﾄﾞｲﾝ缶・みかん缶			
					ぶどう缶・りんご			
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		884kcal 31.4g
	マーボトーフ	豆腐・豚肉・みそ		☆人参・葉葱	玉葱・☆干し椎茸・筍	でん粉	食物油・かき油	
	じゃがいもの中華炒め			☆人参	きゅうり・☆キャベツ	じゃが芋	ごま油	
	果物				ホールコーン(缶)	食物油		
					果物			
16 (月)	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華麺		896kcal 34.6g
	五目ラーメン	豚肉・なると		☆人参・葉葱	もやし・しなちく・玉葱	でん粉	ごま油	
	春巻	焼豚		☆チンゲンサイ	☆キャベツ・☆干し椎茸・筍			
	ポーク包子	豚肉		人参・ニラ	ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・玉葱・筍・干し椎茸	小麦粉・春雨	食物油・ごま油	
	ごま和え	豚肉			ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・玉葱・筍・干し椎茸	小麦粉・パン粉	ごま油	
	牛乳かん		☆牛乳・寒天	☆ほうれん草	☆キャベツ	ごま油		
					ﾊｲﾝ缶・みかん缶			

☆ 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)	
17 (火)	【卒業・進級お祝献立】 ご飯(麦)・牛乳 カレーライス	豚肉	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	☆人参 玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 じゃが芋・加ー粉 食物油	898cal 31.5g
	国産豚ヒレカツ	豚肉		☆キャベツ・みかん缶	パン粉・でん粉 食物油	
	コールドソー			☆キャベツ・みかん缶		
	福神漬け			福神漬け		
	お祝いいちごゼリー	きな粉・豆乳		いちご	食物油	
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	925kcal 34.0g
	肉丼	豚肉・牛肉	脱脂粉乳・チーズ	☆人参 ☆根深ねぎ	しらたき 食物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	☆わかめ	☆小松菜		
	手作りスイートポテト	鶏卵	☆牛乳		☆さつま芋 バター・ごま	

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

◆ 今月の給食の予定です。

☆中中西…4日(水) 5日(木) 9日(月) 13日(金) 18日(水)は
ありません。

☆中郷中…4日(水) 5日(木)は全校ありません。

11日(水) 13日(金)は3年生がありません。

☆南中…4日(水) 5日(木) 11日(水) 13日(金)は3年生が
11日(水)は特別支援がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜・ほうれん草は、三島市山田地区の林正俊さん、大根・さつま芋は坂本芳昭さん、キャベツ・根深ねぎは杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、白菜は三ッ谷地区の高橋博幸さんの畑で栽培されたものです。ミニトマトはJA教育活動助成事業により無償でいただきました。

スクールランチポケット

3月 食べる、生きる!

3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後、多くの方は給食がなくなります。お屋をはじめ食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんは下のどれに当てはまりますか？

腹で食べる



「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、脂質、塩分のとりすぎにつきがしやすい。小腹がすくとおやつをとるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。

口で食べる



自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが増え、かむ回数も減る。健康に欠かせないビタミン・無機質が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがちになる。

頭で食べる



学校で学んだ栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえて時間で食べる。食事と健康の強いつながりもよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量が食べられる。

心で食べる



食べ物は自然の恵みで、食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝している。食は心を豊かにするので興味や関心が高く、マナーを守ってさわやかに食べている。

腹や口で食べるのではなく、これからも頭と心で食べる人でいてください。卒業おめでとう!

