



令和3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 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) | |
|----------|------------------|--------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|---|
| 1 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 803kcal 30.6g | |
| | ぶりの照り焼き | ぶり | | 砂糖・でん粉 | | |
| | 豚肉と春雨の炒め物 | 豚肉 | ☆小松菜 人参・赤ピーマン | 玉葱・☆干し椎茸 ☆キャベツ・春雨 | | 砂糖 ごま油 |
| | いも団子汁 | 油揚げ | 人参・☆葉葱 | ☆しめじ・☆大根 ごぼう・☆白菜 | | じゃがいも・でん粉 |
| | チーズデザート | | クリームチーズ 脱脂粉乳 | りんご・レモン果汁 | | 砂糖 |
| 2 (水) | 【ひなまつり献立&受験応援献立】 | |  | 3月3日は桃の節句(ひなまつり)です。 | | |
| | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 850kcal 35.8g | |
| | カツ丼 | 豚肉・鶏卵 | 人参 | 玉葱・根深葱 | | ☆小麦粉・パン粉 植物油 砂糖 |
| | みそ汁 | 油揚げ・みそ | ☆小松菜・人参 | ☆しめじ・☆大根 ☆白菜 | |  |
| ひなあられ | | | | うるち米・砂糖 | | |
| 4 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 788kcal 33.3g | |
| | さけとカシューナッツの揚げ煮 | さけ・大豆 | 人参 | グリーンピース | | でん粉・砂糖 植物油 カシューナッツ |
| | おひたし | | ☆ほうれん草 人参 | ☆白菜・ホールコーン缶 | |  |
| | みそ汁 | 油揚げ・みそ | ☆葉葱・人参 | ☆大根 | | ☆里いも |
| 7 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 848kcal 28.9g | |
| | ししゃものカレー揚げ | | ししゃも | ☆小麦粉・でん粉 植物油 | | |
| | カニ入りサラダ | カニ | 人参 | ☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 | | マヨネーズ ごま |
| | 大根のそぼろ煮 | 豚肉 |  | 人参 ☆大根・☆干し椎茸 グリーンピース | | ☆里いも・砂糖 でん粉 |
| | いよかんゼリー | | | いよかん果汁 | | 砂糖 |
| 8 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 873kcal 34.0g | |
| | 厚揚げ麻婆豆腐 | 生揚げ・豚肉 大豆・みそ | 人参 | 玉葱・筍缶・根深葱 ☆干し椎茸 | | でん粉・砂糖 植物油 ごま油 |
| | 海藻サラダ | | わかめ | 人参 ☆キャベツ ホールコーン缶 | | 砂糖 ごま油 |
| | みかんゼリー | | | みかん缶 | | ゼリーの素 |
| 9 (水) | 黒糖入りねじりパン・牛乳 | ☆牛乳 | | パン・黒糖 | 873kcal 30.6g | |
| | ビーンズグラタン | 白いんげん豆 ポークウィンナー | ☆牛乳 チーズ | 玉葱・ホールコーン ☆しめじ | | マカロニ・☆小麦粉 バター 砂糖 |
| | 大根スープ | ベーコン | 人参・パセリ | ☆白菜・☆大根・玉葱 セロリー | | オリーブ油 |
| | ジュレ和え | | | 黄桃缶・みかん缶 パイナップル缶・アセロラ果汁 りんご果汁 | |  |

| 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) | | |
|-----------|----------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------|------------------|-----|
| 10 (木) | 【ふるさと給食の日】 | 三島函南農協さんからミニトマトをいただきました。ありがとうございました。 | | | | 876kcal 29.2g | |
| | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆糖白米・麦 | | | |
| | 元気丼 | 豚肉・鶏卵 | ☆小松菜・人参 | 玉葱・ごぼう・☆大根 | 砂糖 植物油 | | |
| | 里いも三島コロッケ(ソース) | 豚肉 | | ☆里いも・砂糖 | 植物油 | | |
| 11 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆糖白米・麦 | 816kcal 29.5g | | |
| | ポークカレー | 豚肉 | 人参 | じゃがいも・砂糖 | | 植物油 | |
| | うすらの卵 | うすらの卵 | | | | バター | |
| | 洋風ごま和え | ポークハム | ☆小松菜・人参 | ☆キャベツ・もやし | | 砂糖 | ごま |
| 14 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆糖白米・麦 | 851kcal 32.6g | | |
| | チンジャオロース | 豚肉 | ピーマン | じゃがいも | | 植物油 | |
| | わかめと卵のスープ | 豆腐・鶏卵 | わかめ | 赤ピーマン | | でん粉・砂糖 | ごま油 |
| | ミルクプリン | | 人参 | チンゲンツアイ | | でん粉 | |
| 15 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆糖白米・麦 | 833kcal 37.2g | | |
| | さけのキャロット焼き | さけ | 人参ペースト | パン粉 | | マヨネーズ | |
| | 野菜ソテー | ポークウィンナー | 人参 | ☆キャベツ | | | 植物油 |
| | クリームスープ | ベーコン | ☆牛乳・チーズ | ホールコーン缶 | | じゃがいも | バター |
| | 果物 | | 脱脂粉乳 | 玉葱・☆しめじ | | ☆小麦粉 | 植物油 |
| のりふりかけ | かつお節 | のり | | | | | |
| 16 (水) | 【卒業お祝い献立】 | 卒業おめでとうございます。中学校最後の給食を味わって食べましょう。 | | | | 878kcal 32.0g | |
| | 赤飯(ごま塩)・牛乳 | ☆牛乳 | | 赤飯 | ごま | | |
| | 鶏の唐揚げ | 鶏肉 | 祝 | ☆小麦粉・でん粉 | 植物油 | | |
| | エビフライ(ソース) | えび・鶏卵 | | ☆小麦粉・パン粉 | 植物油 | | |
| | 粉ふさいも | | | じゃがいも | | | |
| | すまし汁 | 豆腐 | 人参・三つ葉 | 玉葱・えのき茸 | | | |
| 桃のミルクレープ | 鶏卵 | 脱脂粉乳 | 桃 | 小麦粉・砂糖 | | | |

【 お知らせ 】 *天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

☆ 県内産の食材

- ◆ 今月の給食回数は、11回の予定です。
中郷西中学校：3日(水)は、給食がありません。
4日(木)・11日(金)は、3年生の給食がありません。

今月の学校給食で使用しているしめじは三島市川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、里いもは塚原地区の杉本大輔さん、大根・キャベツは山田地区の杉本さん、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。

