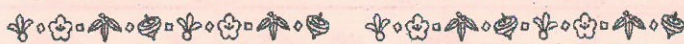





平成30年度1月中郷西中学校給食予定献立表



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)			
8 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	791kcal 25.8g			
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも	でん粉				
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参 グリンピース		砂糖		
	七草粥	鶏肉・かまぼこ	(七草粥) 	☆はこべら・☆せり ☆なすな・☆仏の座 ☆ごぎょう・人参		☆すずな(かぶ) ☆すずしろ(大根)	☆精白米	
	フルーツゼリー			みかん缶・パイナップル缶		ゼリーの素		
9 (水)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	☆白菜・玉葱・筍缶 もやし・グリンピース ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 ごま油 かき油	792kcal 26.1g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり キャベツ	じゃがいも 砂糖	ごま油 食物油	
	アーモンドフィッシュ		小魚			砂糖	アーモンド・ごま	
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	782kcal 30.3g		
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	☆牛乳	人参	玉葱		じゃがいも・砂糖	食物油
	ごま和え			☆小松菜・人参	☆キャベツ		砂糖	ごま
	貝だくさん汁	豆腐・みそ	人参		☆白菜・☆大根 ☆根深葱		☆里いも こんにゃく	
11 (金)	【 鏡開き 】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		 ☆精白米・麦	831kcal 27.7g		
	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	
	三色和え	ポークハム		人参	☆キャベツ・きゅうり		砂糖	
	おしるこ(煮込みもち)	小豆					砂糖・もち米	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	856kcal 31.1g		
	さわらの辛子マヨネーズ焼き	さわら			パン粉		マヨネーズ	
	野菜ソテー	ベーコン		☆小松菜・人参	☆キャベツ			バター
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン・グリンピース		☆小麦粉	バター 食物油
16 (水)	五目ラーメン(中華めん)	豚肉	☆牛乳	☆小松菜	玉葱・☆キャベツ	中華めん	ごま油	814kcal 33.2g
		かまぼこ		人参	もやし・☆根深葱	でん粉		
	ぎょうざ	鶏肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉		
	ミックスかりんとう	☆大豆	ちりめんじゃこ			さつまいも・でん粉 砂糖	アーモンド 食物油・ごま	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	828kcal 28.7g		
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり		☆小麦粉		食物油	
	さつまいもと大豆のサラダ	ポークハム・大豆		人参	きゅうり		☆さつまいも	マヨネーズ
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆白菜			
	お茶卵ふりかけ	大豆・まぐろ・鶏卵	のり・脱脂粉乳	煎茶・かぼちゃ			砂糖・でん粉	ごま
18 (金)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・かまぼこ	☆牛乳	人参	筍缶・玉葱・☆干し椎茸 グリンピース	☆精白米・麦 砂糖	797kcal 30.9g	
		鶏卵						
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	☆キャベツ・玉葱	じゃがいも		
	パインゼリー				パイン缶	ゼリーの素		

☆ 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)		
							
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さけの塩焼き 切り昆布のピリ辛煮 たくあん すいとん 乳酸菌飲料	牛乳 さけ 竹輪 昆布 鶏肉 乳酸菌飲料	人参 ☆干し椎茸 大根 人参 ☆大根・☆白菜・ごぼう ☆根深葱	☆精白米・麦 人参 ☆干し椎茸 大根 ☆大根・☆白菜・ごぼう ☆根深葱	人参 ☆干し椎茸 大根 ☆大根・☆白菜・ごぼう ☆根深葱	708kcal 31.7g	
23 (水)	黒糖食パン・牛乳 ポークビーンズ ヘルシーサラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉・大豆 チーズ	人参 ☆トマトソース 人参 ☆小松菜	人参 ☆トマトソース 人参 ☆小松菜	パン・黒糖 じゃがいも・砂糖 ☆小麦粉 こんにゃく・砂糖 ホールコーン缶	パン・黒糖 じゃがいも・砂糖 ☆小麦粉 こんにゃく・砂糖 ホールコーン缶	812kcal 32.4g
24 (木)	【ふるさと給食の日】 赤飯(ごま塩)・牛乳 ツナコロッケ(ソース) 蒸しキャベツ 大根のそぼろ煮 かきたまみそ汁	牛乳 まぐろの油漬け 鶏肉 豆腐・鶏卵・みそ	人参 ☆小松菜 人参 ☆小松菜	人参 ☆小松菜 人参 ☆小松菜	人参 ☆小松菜 人参 ☆小松菜	人参 ☆小松菜 人参 ☆小松菜	797kcal 26.9g
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さばのおろしかけ (大根おろし) おひたし みそ汁 かつおぶりかけ	牛乳 さば 油揚げ・みそ かつお	人参 ☆小松菜 ☆葉葱	人参 ☆小松菜 ☆葉葱	人参 ☆小松菜 ☆葉葱	人参 ☆小松菜 ☆葉葱	790kcal 28.2g
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳 春巻き 切り干し大根と豚肉の炒め物 ワンタンスープ のりの佃煮	牛乳 豚肉 豚肉・さつま揚げ 鶏肉 わかめ のり	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	759kcal 21.6g
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 松風焼き(たれ) ゆかり和え みそ汁 果物	牛乳 豆腐・鶏肉・鶏卵 おから・みそ 油揚げ・みそ わかめ	人参 人参 ☆葉葱	人参 人参 ☆葉葱	人参 人参 ☆葉葱	人参 人参 ☆葉葱	806kcal 32.0g
30 (水)	二色丼(麦)・牛乳 (ツナそぼろ・炒り卵) みそ汁 キャロット蒸しパン	牛乳 まぐろの油漬け 鶏卵・まぐろの水煮 豆腐・みそ 鶏卵 ☆牛乳	人参 人参 ☆小松菜 人参	人参 人参 ☆小松菜 人参	人参 人参 ☆小松菜 人参	人参 人参 ☆小松菜 人参	831kcal 34.2g
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの蒲焼き ハムとキャベツの和え物 みそ汁 果物	牛乳 さんま ポークハム 豆腐・油揚げ・みそ わかめ	人参 人参 ☆大根・☆根深葱	人参 人参 ☆大根・☆根深葱	人参 人参 ☆大根・☆根深葱	人参 人参 ☆大根・☆根深葱	824kcal 26.4g

【お知らせ】 *天候により、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、16回の予定です。
 中郷西中学校：21日(月)は給食がありません。



今月の学校給食で使用している小松菜とさつまいもは、三島市山田地区の林正俊さん、根深葱とキャベツと大根は杉山久雄さん、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、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、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。

◎8日に使用する七草は、JA三島函南より無償で提供していただきます。