




# 平成30年度3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		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	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		815kcal 28.0g
	さばのおろしかけ (大根おろし)	さば			☆大根	☆小麦粉・でん粉	食物油	
	おひたし			☆ほうれん草・人参	☆キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆白菜	じゃがいも		
	三色ゼリー	豆乳			もも・りんご	砂糖		
4 (月)	◆ 受験応援献立 ◆							807kcal 28.5g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ヒレカツ	豚肉				小麦粉・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ	砂糖		
	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	砂糖	ごま・食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆大根・玉葱			
7 (木)	◆ ふるさと給食の日 ◆							829kcal 26.5g
	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦・砂糖	バター	
	フレンチサラダ		脱脂粉乳	人参	☆キャベツ	じゃがいも・カレールウ	食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト	きゅうり・ホールコーン缶	砂糖		
	福神漬け アーモンドフィッシュ		小魚		福神漬け		ごま・アーモンド	
11 (月)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		873kcal 31.3g
	ミートソース	牛肉	脱脂粉乳	トマト缶・人参	玉葱	☆小麦粉	バター	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	☆トマトソース			食物油	
	フルーツゼリー				玉葱・グリーンピース	じゃがいも	食物油	
				パイン缶・みかん缶	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		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	
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		833kcal 23.8g
	三島コロッケ(ソース)	豚肉・鶏卵			玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	エリンギのオイスター炒め			人参	玉葱・☆エリンギ ☆キャベツ	でん粉	かき油 バター	
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・かまぼこ ベーコン		☆ほうれん草 人参	玉葱	でん粉		
	りんごケーキ	鶏卵	☆牛乳 ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキ粉		
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		893kcal 34.2g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉葱・筍缶	じゃがいも	食物油	
	中華スープ	鶏卵・ベーコン	わかめ	☆ほうれん草	ホールコーン・☆しめじ 玉葱・クリームコーン缶	でん粉	ごま油	
	型抜きチーズ		チーズ					
15 (金)	◆ リクエスト献立 ◆ 揚げパン(砂糖味・きな粉味) 牛乳	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	食物油	815kcal 27.9g
	ポトフ	鶏肉 ポークウィンナー		人参	☆キャベツ・玉葱 セロリー	じゃがいも		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶・パイン缶 もも缶			
18 (月)	◆ 卒業・進級祝い献立 ◆ 手巻き寿司(麦・酢・のり) 牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		843kcal 28.1g
	ツナそぼろ	まぐろの油漬け		人参	☆干し椎茸	砂糖		
	チキンサラダ	鶏肉			☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		マヨネーズ ごま油	
	たくあん				大根			
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆葉葱・人参	☆大根・☆しめじ			
	いちごのお祝いケーキ	鶏卵	乳製品		いちご	小麦粉・でん粉・砂糖	食物油	

【 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、8回の予定です。

中郷西中学校：5日(火)、6日(水)、8日(金)、14日(木)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用しているキャベツは、三島市山田地区は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、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。

◎3月7日(木)のミニトマトは、JA教育活動助成事業により無償提供していただきます。

