



令和元年度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	
3 (月)	カツ丼(麦)・牛乳	鶏卵・豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・☆根深葱	☆精白米・麦・砂糖	植物油	816kcal 32.3g
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	☆大根	☆小麦粉・パン粉		
	福豆	大豆						
6 (木)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		884kcal 31.4g
	ミートソース	豚肉	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			植物油	
	フルーツゼリー				玉葱・グリーンピース	じゃがいも	植物油	
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738kcal 29.4g
	さわらのごまみそかけ	さわら・みそ				でん粉・砂糖	ごま	
	おひたし			☆小松菜・人参	☆キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁 果物	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
10 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		765kcal 24.1g
	大豆コロッケ	☆大豆					植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ	砂糖	ごま	
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	☆大根・グリーンピース	☆里いも・砂糖		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱	でん粉		
12 (水)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・もやし	☆精白米・麦	植物油	823kcal 27.6g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			☆白菜キムチ	ごま油		
	パインゼリー					砂糖・でん粉	植物油	
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738kcal 25.7g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉		
	ゆかり和え			人参・ゆかり	☆キャベツ・☆大根	しらたき・砂糖		
	かき卵みそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆小松菜	玉葱・☆しめじ		ごま	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
14 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 27.6g
	ドライカレー	鶏肉・大豆	チーズ	さやいんげん・人参	玉葱		植物油	
	ヘルシーサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま	
	ガトーショコラ	豆乳			ホールコーン缶	ごま油		
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 26.9g
	鶏の唐揚げ	鶏肉				☆小麦粉・でん粉	植物油	
	三色和え			人参	☆キャベツ・きゅうり	砂糖		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参	☆大根・ごぼう・根深葱	じゃがいも・こんにゃく		
かつおふりかけ	かつお				砂糖	ごま		
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		769kcal 29.1g
	カラフル卵焼き(ソース)	ポークウィンナー	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン		バター	
		鶏肉・鶏卵	ちりめんじゃこ		グリーンピース		マヨネーズ	
	おひたし			☆小松菜・人参	☆キャベツ・ホールコーン缶			
ポテトスープ	鶏肉		人参	玉葱	じゃがいも			

☆ 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	
19 (水)	【ふるさと給食の日】 中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	☆白菜・荀苳・玉葱 グリーンピース・もやし ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油 ごま油 かき油	764kcal 25.4g
	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	植物油 ごま油	
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
20 (木)	丸パン・牛乳		☆牛乳			丸パン		847kcal 37.8g
	ハンバーグ(ソース)	鶏肉・豚肉			玉葱・☆しめじ	パン粉・砂糖	植物油	
	蒸しキャベツ			人参	キャベツ			
	クリームスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱	じゃがいも ☆小麦粉	バター 植物油	
	スライスチーズ		スライスチーズ					
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 30.2g
	さばの香味焼き	さば			☆根深葱		ごま油・ごま	
	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・☆干し椎茸	砂糖	ごま・植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱		じゃがいも		
	果物				果物			
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		803kcal 23.3g
	冬野菜カレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・りんご	☆里いも・じゃがいも カレールウ	植物油	
	フレンチサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
	福神漬け				福神漬け			
	果物				果物			
26 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・ホールコーン もやし・しなちく	中華めん	ごま油 植物油・ごま	804kcal 36.7g
	ぎょうざ	鶏肉		にら・葉葱	キャベツ	小麦粉	植物油	
	おひたし			☆小松菜・人参	☆キャベツ			
	アーモンドフィッシュ		小魚			砂糖	アーモンド・ごま	
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 32.1g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				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・グリーンピース	☆小麦粉	バター 植物油	
	果物				果物			
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 27.3g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	荀苳・グリーンピース	さつまいも・でん粉 砂糖	植物油	
	がんもの煮付け みそ汁	がんもどき みそ	わかめ		☆大根・☆白菜・☆根深葱	砂糖		

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。
4日(火)・5日(水)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は、三島市山田地区の林正俊さん、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されたトマトを加工したものを使用しています。