



令和4年度3月中学校給食予定献立表



三島市立北中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) | |
|---|--------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------|
| 公立高校受験応援献立 ハムカツ → 公に勝つ!公立高校を受験する皆さんが、合格を勝ち取れますように! | | | | | | |
| 1 (水) | 中華めん・牛乳 | 牛乳 | | 中華めん | 728kcal 30.1g | |
| | 五目ラーメン | | 人参・葉葱 | キャベツ・もやし・筍 根深葱・にんにく・古根 | | |
| | ハムカツ | 鶏肉・大豆粉 | | じゃがいも・米粉・でん粉 | | |
| | 中華炒め | | 小松菜 | 玉葱・エリンギ | | |
| 6 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 735kcal 27.8g | |
| | えびのチリソース | えび | | じゃがいも・でん粉 砂糖・小麦粉 | | |
| | ナムル | | 小松菜・人参 | もやし | | |
| | 中華コーンスープ | 豆腐・鶏卵 | わかめ | クリームコーン・しめじ ホールコーン | | |
| 7 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 718kcal 28.9g | |
| | 大豆とひじきのチーズ焼き | 大豆・豚肉・レバー ポークウィンナー | チーズ・ひじき | 人参・パセリ トマトピューレ | | |
| | 大根サラダ | かつお節 | | 玉葱・マッシュルーム にんにく・古根 | | |
| | 野菜スープ | ベーコン | 人参 | 大根・きゅうり | | |
| | ミニトマト | | 人参 | キャベツ・玉葱 | | |
| 8 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 734kcal 26.8g | |
| | ししゃものカレー揚げ | | ししゃも | 古根 | | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | | きゅうり・キャベツ ホールコーン・枝豆 | | |
| | ポテトスープ | ベーコン | チンゲン菜・人参 | 玉葱 | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | |
| 9 (木) | 世界をろう! ワールド給食 | | 今年度最後のワールド給食は「フランス」です。 | | | 839kcal 36.1g |
| | 黒糖入りロールパン・牛乳 | | 牛乳・脱脂粉乳 | | 小麦粉・黒砂糖 | |
| | ソフトフランスパン | | | | ショートニング | |
| | キャッシュ | 鶏卵・ベーコン | 牛乳・生クリーム チーズ | ほうれん草 | 玉葱・マッシュルーム | |
| | 大根のポトフ | 豚肉・ポークウィンナー | | 人参・パセリ | キャベツ・玉葱・大根・セロリー | |
| 10 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 782kcal 29.9g | |
| | あじフライ | あじ | | 小麦粉・パン粉 | | |
| | ポテトサラダ | | 人参 | きゅうり | | じゃがいも・砂糖 |
| | わかめスープ | ベーコン | わかめ | パセリ | | 玉葱・筍・えのき茸 |
| | 果物 | | | いちご | | |
| 13 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 794kcal 30.0g | |
| | 豆腐のカレー煮 | 豆腐・豚肉・大豆 | 人参 | 玉葱・にんにく・古根 グリーンピース | | |
| | しらす入りしゅうまい | たら | しらす | 玉葱 | | でん粉・小麦粉 |
| | 海藻サラダ | わかめ | 人参 | キャベツ・きゅうり・レタス | | 砂糖 |
| 14 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 733kcal 32.9g | |
| | さけの塩焼き | さけ | | | | |
| | ポテトサラダ | 大豆 | | きゅうり | | じゃがいも・砂糖 |
| | かきたま汁 | 鶏卵 | ほうれん草 | 玉葱・えのき茸 | | でん粉 |
| | 果物 | | | きよみオレンジ | | |
| 15 (水) | お祝い献立 | | | | 917kcal 32.6g | |
| | 赤飯・ごま塩・牛乳 | あずき | 牛乳 | | | もち米・精白米 |
| | ヒレカツ | 豚肉 | | | | ごま |
| | 青菜のアーモンド和え | | ほうれん草 人参 | キャベツ | | パン粉・小麦粉 |
| | すまし汁 | 豆腐・かまぼこ | | | | 砂糖 |
| 16 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 709kcal 28.8g | |
| | 手作りハンバーグ | 豚肉・豆腐・鶏卵 豆乳・大豆・おから | ひじき | 人参 | | 玉葱 |
| | (トマトソース) | みそ | | トマトピューレ | | 玉葱・にんにく |
| | 野菜ソテー | | | 小松菜・人参 | | キャベツ |
| | 豚汁 | 豆腐・豚肉・みそ | | 人参 | | 大根・ごぼう・根深葱 |

【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。

◆今月の給食回数は、10回の予定です。

北中学校 : 2日(木)・3日(金)・14日(火)は、給食がありません。
13日(月)は、3年生の給食がありません。

北上中学校 : 2日(木)・3日(金)・16日(木)は、給食がありません。
10日(金)・14日(火)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ほうれん草は、三島市小沢地区の山田貴臣さん、キャベツは山田地区の杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、大根は坂地区の後藤恭一さんの畑で栽培されたものです。

ミニトマトのプレゼントがあります!



3月7日のミニトマトは、JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センター様より、無償提供していただきます。三島市内で栽培されたミニトマトです。味わっていただきましょう。