



# 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)	
<b>公立高校受験応援献立</b> 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		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)	<b>世界をろう! ワールド給食</b>		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					
	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
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)	<b>お祝い献立</b>				917kcal 32.6g	
	赤飯・ごま塩・牛乳	あずき	牛乳			
	ヒレカツ	豚肉				もち米・精白米 パン粉・小麦粉
	青菜のアーモンド和え		ほうれん草 人参	キャベツ		砂糖 アーモンド ごま油
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		筍・根深葱		
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。