



令和4年度3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 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)
1日(水)	【ひなまつり献立&受験応援献立】 ご飯(麦)・牛乳 カツ丼	豚肉・鶏卵	人参	精白米・麦 小麦粉・パン粉 砂糖	867kcal 35.0g
	みそ汁 ひな祭り三色ゼリー	みそ 豆乳	小松菜・人参 玉葱・キャベツ・しめじ いちご・りんご果汁 寒天	植物油 砂糖 	
6日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ハヤシライス	豚肉	人参・トマト缶 トマトソース	精白米・麦 じゃがいも 小麦粉	830kcal 25.6g
	ほうれん草のサラダ レモンゼリー	ポークハム	ほうれん草 人参	植物油 砂糖 ごま	
7日(火)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりとかシューパッツの揚げ煮	ぶり・大豆	人参	精白米・麦 でん粉・砂糖	840kcal 32.5g
	ごま和え みそ汁 果物	油揚げ・みそ	小松菜・人参 人参	植物油 カシューナッツ ごま 	
8日(水)	バターロール型パン・牛乳 ビーンズグラタン	白いんげん豆 ポークウィンナー	人参	ロールパン マカロニ・小麦粉	776kcal 29.0g
	ジュリエンヌスープ ジュレ和え	鶏肉	人参 パセリ	植物油 オリーブ油 砂糖	
9日(木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳	ミニトマトは、JAふじ伊豆 三島西南地区営農経済センターから提供いただきました。ありがとうございます。			860kcal 28.7g
	元気丼 里いも三島コロッケ(ソース)	豚肉・鶏卵 豚肉	小松菜・人参	精白米・麦 砂糖 植物油 ごま	
10日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鱈のみそ煮 豚肉と春雨の炒め物	鱈・みそ 豚肉	人参・小松菜	精白米・麦 砂糖 ごま油	716kcal 29.9g
	芋団子汁	油揚げ	人参	砂糖 ごま油 	
13日(月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のプレゼー	鶏肉	パセリ	精白米・麦 小麦粉・砂糖	792kcal 28.8g
	粉ふきいも 白菜のスープ	ベーコン	人参	植物油 ごま油 	
14日(火)	ご飯(麦)・牛乳 タラのカレーチース焼き	タラ	人参	精白米・麦 砂糖	701kcal 34.0g
	青菜としめじの煮浸し 豚汁	竹輪 豚肉・豆腐・みそ	小松菜・人参 人参	植物油 ごま油 	
15日(水)	【卒業お祝い献立】 桜ご飯(麦)・牛乳	卒業おめでとうございます。中学校最後の給食を味わって食べましょう。			853kcal 31.5g
	鶏の唐揚げ エビフライ(ソース)	鶏肉 えび・鶏卵	人参	植物油 植物油 	
	三色和え すまし汁 ミルクレープ	ポークハム 豆腐 豆乳	人参 人参	砂糖 米粉・砂糖	

【お知らせ】 天候等の事情で、献立や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、9回の予定です。
 中郷西中学校：2日(木)・3日(金)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。
 中郷中学校：2日(木)・3日(金)・10日(金)・14日(火)は、給食がありません。
 南中学校：2日(木)・3日(金)・13日(月)は、給食がありません。
 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しめじは三島市川原ヶ谷地区の長谷川園さん、大根・キャベツは山田地区の杉本久雄さん、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されたトマトを加工したものを使用しています。

