



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 みそ汁 ひな祭り三色ゼリー	豚肉・鶏卵 みそ 豆乳	牛乳 人参 小松菜・人参 玉葱・根菜類	精白米・麦 小麦粉・パン粉 砂糖 植物油 砂糖 砂糖	867kcal 35.0g	
6日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ハヤシライス ほうれん草のサラダ レモンゼリー	豚肉 ポークハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 人参・トマト缶 トマトソース ほうれん草 人参	精白米・麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	830kcal 25.6g	
	7日(火)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりとかシューパッツの揚げ煮 ごま和え みそ汁 果物	ぶり・大豆 油揚げ・みそ わかめ	人参 小松菜・人参 人参	精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 砂糖	840kcal 32.5g
8日(水)	バターロール型パン・牛乳 ビーンズグラタン ジュリエヌスープ ジュレ和え	白いんげん豆 ポークウィンナー 鶏肉	牛乳 牛乳 チーズ 人参 パセリ	玉葱・ホールコーン しめじ 玉葱・キャベツ・にんにく えのき茸・セロリー みかん缶・黄桃缶 パイナップル缶・アセロラ果汁 リンゴ果汁	ロールパン マカロニ・小麦粉 バター 植物油 オリーブ油 砂糖	776kcal 29.0g
	9日(木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 元気丼 里いも三島コロッケ(ソース) 蒸しキャベツ ミニトマト	豚肉・鶏卵 豚肉	牛乳 小松菜・人参 人参 ミニトマト	精白米・麦 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	860kcal 28.7g
10日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鱈のみそ煮 豚肉と春雨の炒め物 芋団子汁	鱈・みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 人参・小松菜 人参	精白米・麦 砂糖 砂糖 砂糖	716kcal 29.9g	
	13日(月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のプレザー 粉ふきいも 白菜のスープ 果物	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム パセリ 人参	精白米・麦 小麦粉・砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖	792kcal 28.8g
14日(火)	ご飯(麦)・牛乳 タラのカレーチース焼き 青菜としめじの煮浸し 豚汁 りんごヨーグルト	タラ 竹輪 豚肉・豆腐・みそ ヨーグルト	牛乳 チーズ 小松菜・人参 人参	精白米・麦 砂糖 砂糖 砂糖	701kcal 34.0g	
	15日(水)	【卒業お祝い献立】 桜ご飯(麦)・牛乳 鶏の唐揚げ エビフライ(ソース) 三色和え すまし汁 ミルクレープ	鶏肉 えび・鶏卵 ポークハム 豆腐 豆乳	牛乳 人参 人参 人参	精白米・麦 でん粉・小麦粉 小麦粉・パン粉 砂糖 砂糖 砂糖	853kcal 31.5g

【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。

