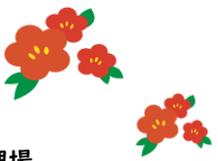


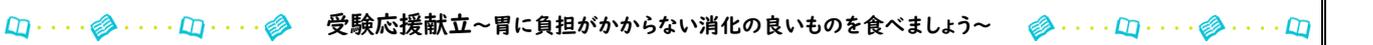
# 令和4年度 1月中学校給食予定献立表



調理場

三島市立錦田中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	
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		733kcal 29.9g
	元氣丼	豚肉 鶏卵		人参 ほうれん草	玉葱・大根 ごぼう	砂糖	植物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸			
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		829kcal 28.8g
	ししゃもフライ	カラフトシヤモ				パン粉・小麦粉	植物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	干し椎茸・グリーンピース	砂糖	植物油・ごま	
	七草がゆ風汁	鶏肉 蒲鉾		はこべら・人参 すずな(かぶ・葉) なずな・せり ごぎょう・仏の座	すずしろ(大根) すずな(かぶ・根)	精白米		
ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー				
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		883kcal 36.6g
	松風焼き	鶏肉・豆腐 鶏卵・みそ		人参	玉葱・生姜	パン粉・砂糖 てん粉	植物油 ごま・黒ごま	
	おひたし			小松菜	キャベツ・とうもろこし			
	おしるこ	小豆				白玉団子・砂糖		
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		802kcal 33.5g
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉 大豆			玉葱・グリーンピース にんにく	カレールー	植物油	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	きゅうり・キャベツ	じゃが芋・砂糖	ごま油	
	加工小魚		片口鰯			砂糖	ごま	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		716kcal 31.1g
	魚のもみじ焼き	鮭	ヨーグルト	人参ペースト・パセリ	しめじ		マヨネーズ	
	切干大根と豚肉の炒め煮	豚肉 さつま揚げ	昆布	人参	ゆで干し大根・キャベツ もやし		植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・大根			
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		849kcal 36.9g
	鯖と大豆のナッツ和え	鯖 大豆			生姜	てん粉 砂糖	植物油 カシューナッツ	
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	すまし汁	豆腐・蒲鉾		人参・葉葱	えのき茸			
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		765kcal 34.9g
	ハンバーグキノコソース	鶏肉・豚肉		トマトピューレ トマトペースト	玉葱・しめじ・生姜ペースト にんにくペースト	砂糖	植物油	
	ジャーマンポテト	ポークウインナー	粉チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃが芋	植物油	
	野菜スープ	ベーコン		人参・パセリ	白菜・玉葱			
18 (水)	ゆかりご飯(麦)・牛乳		牛乳	赤しそ		精白米・麦・砂糖		807kcal 25.0g
	煮込みおでん	竹輪・さつま揚げ がんもどき	昆布		大根	里芋・こんにゃく 砂糖		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり・キャベツ	砂糖	マヨネーズ・植物油	
	うずらのしょうゆ煮	うずら卵						
	県産みかんタルト	鶏卵 加糖卵黄	牛乳・加糖練乳 乳製品・発酵乳			みかん果汁	小麦粉・米粉 砂糖	
19 (木)	中華麺・牛乳		牛乳			小麦粉		836kcal 36.3g
	わかめラーメン	豚肉 焼き豚	わかめ	人参・葉葱 チンゲン菜	筍・玉葱・とうもろこし もやし	てん粉 砂糖	ごま・バター ごま油	
	餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉		
	豆とジャコのごま揚げ	白いんげん豆	ちりめんじゃこ			砂糖 てん粉	ごま 植物油	

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)
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		794kcal 30.6g
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	鶏卵・鶏肉				砂糖・でん粉		
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱 グリーンピース	じゃが芋・白滝 砂糖・でん粉		
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	えのき茸	里芋		
	大豆のふりかけ	大豆 鰹節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖 ごま 植物油		
 <b>学校給食週間(23日～27日) 給食や給食ができるまでに関わっている人について考える一週間にしましょう。</b>								
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		811kcal 35.7g
	黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん			煎茶	パン粉・小麦粉 砂糖	植物油・ごま	
	野菜のオイスター炒め			人参	キャベツ		植物油	
	すまし汁	豆腐・なると・焼麩		葉葱	えのき茸			
	国産納豆	納豆				砂糖		
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		833kcal 34.5g
	鯖の塩焼き	鯖			生姜			
	蓮根のサラダ	ポークハム	ヨーグルト		蓮根 キャベツ	砂糖	マヨネーズ ごま	
	おざく	鶏肉 生揚げ		人参 さやいんげん	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく 砂糖	植物油	
25 (水)	ロールパン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	874kcal 33.3g
	ポテトミートサンドの具	豚肉	粉チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃが芋	植物油	
	丹那牛乳たっぷりシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	人参	玉葱 グリーンピース	さつま芋 小麦粉	植物油 バター	
	みかん				みかん			
26 (木)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米		822kcal 31.0g
	鯨の干物の素揚げ	鯨					植物油	
	エリンギソテー			チンゲン菜	キャベツ・エリンギ	でん粉	バター	
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 葉葱	大根 ごぼう	里芋・こんにゃく でん粉		
三島甘藷のスイートポテト	鶏卵	牛乳			さつま芋・砂糖	バター・黒ごま		
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 22.0g
	カレーライス	豚肉	粉チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 にんにく・生姜	じゃが芋・砂糖 カレールー	植物油	
	国産福神漬			しその実	大根・きゅうり・なす 蓮根・生姜	砂糖		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶・もも缶 みかん缶・りんご			
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		827kcal 31.7g
	ピビンバ	豚肉・みそ 鶏卵		小松菜 人参	キャベツ・ぜんまい にんにく	砂糖	ごま・植物油 ごま油	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	人参	玉葱・筍		ごま	
	イチゴミルクデザート		乳製品・加糖練乳		いちご果汁	砂糖		
 <b>受験応援献立～胃に負担がかからない消化の良いものを食べましょう～</b>								
31 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		719kcal 31.1g
	魚のトマト豆ソース	たら 白花豆ペースト	牛乳・生クリーム チーズ	パセリ				
	ポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり	じゃが芋・砂糖	マヨネーズ	
	野菜スープ	ベーコン 豚肉		人参 パセリ	玉葱 キャベツ	小麦粉・パン粉		

【 錦田中学校 】

今月の給食回数は、17回の予定です。  
天候等により、食材が変更になる場合があります。

【 山田中学校 】

今月の給食回数は、16回の予定です。  
天候等により、食材が変更になる場合があります。

【 今月の学校給食で使用している野菜 】

- ・しめじ・エリンギ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん
- ・小松菜・・・山田地区の林さん
- ・里芋・・・塚原新田地区の杉本さん
- ・葉葱・大根・・・小沢地区の山田さん
- ・人参・さつま芋・キャベツ・・・塚原新田地区のの河崎さん
- ・白菜・・・三ツ谷地区の高橋さん
- ・せり・なすな・仏の座・・・JAふじ伊豆さん
- ・ごきょう・はこべら・・・JAふじ伊豆さん

