

令和4年度 3月中学校給食予定献立表



調理場

三島市立錦田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)			
ひなまつり&受験応援献立								
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	908kcal 35.2g		
	合わせ酢				砂糖			
	【セルフ五目寿司】							
	五目寿司の具	油揚げ	糸昆布	人参	蓮根・枝豆・干し椎茸		砂糖	
	炒り卵	鶏卵					砂糖	植物油
	ぶりの香味焼き	ぶり		にら	生姜・にんにく			ごま・ごま油
	すまし汁	豆腐・蒲鉾		人参・葉葱	えのき茸			
	お米de国産桃のタルト	豆乳			ももピューレ		水あめ・砂糖	植物油
ミニトマト	JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センター様から 無償提供していただいたミニトマトです。		ミニトマト		米粉・コーンフラワー	ショートニング		
2 (木)	給食なし							
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	784kcal 36.5g		
	親子丼	鶏肉・蒲鉾		人参	玉葱・筍・干し椎茸		砂糖	
	お魚豆腐団子のすまし汁	鶏卵		人参	グリーンピース			
	果物	お魚豆腐団子		人参	えのき茸			
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	830kcal 30.4g		
イカのフライ	するめいか			パン粉・小麦粉	植物油			
蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖		ごま	
茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参	ごぼう	こんにゃく		ごま	
みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	さやいんげん	玉葱	砂糖		ごま油	
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	葉葱	ブルー	じゃが芋			
ふるさと給食								
7 (火)	中華麺・牛乳		牛乳		小麦粉	827kcal 33.6g		
	みそラーメン	焼き豚		人参・葉葱	もやし・キャベツ・筍		ごま・ごま油	
	桜エビしゅうまい	豚肉			玉葱・とうもろこし		バター	
	こんにゃくサラダ	みそ			にんにく・生姜		植物油	
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	921kcal 39.7g		
鮭の辛子マヨネーズ焼き	たら	さくらえび		玉葱	でん粉・小麦粉			
ツナサラダ	ホタテエキス		人参	きゅうり・キャベツ	こんにゃく・砂糖		ごま・ごま油	
ミートボールシチュー	鮭							
9 (木)	揚げパン(シナモン・白砂糖)	荒挽つくね	牛乳	人参	玉葱	じゃが芋	845kcal 31.1g	
	牛乳	白いんげん豆	脱脂粉乳	パセリ	小麦粉	バター		
	ポトフ	大豆	脱脂粉乳		シナモン	植物油		
	ナタデココのフルーツヨーグルト	豚肉	ヨーグルト		大根・玉葱	ショートニング		
	ポークウインナー		人参	セロリ				
				パイン缶・みかん缶				
				もも缶・りんご				
				ナタデココ				

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	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		810kcal 32.2g
	ししゃもフライ		カラフトししゃも			パン粉・小麦粉	植物油	
	ごまソース					砂糖	ごま	
	五目豆	大豆・鶏肉	昆布	人参	ごぼう	こんにゃく	植物油	
	すまし汁	竹輪			グリーンピース	砂糖		
	果物	豆腐・蒲鉾		人参・葉葱	えのき茸			
13 (月)	コーンピラフ			赤ピーマン	スイートコーン・グリーンピース	精白米・麦	植物油	717kcal 34.8g
	牛乳		牛乳			砂糖		
	サイコロポークソテー	豚肉			玉葱・にんにく	砂糖	バター	
	グリーンサラダ		ダイスチーズ		キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	
	野菜スープ	ベーコン		人参 小松菜	白菜・玉葱 えのき茸			
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		835kcal 39.4g
	八宝菜	豚肉		人参	キャベツ・玉葱	でん粉	ごま油	
	うずら卵のしょうゆ煮	海老・いか		チンゲンサイ	筍・干し椎茸			
	豆とじゃこのごま揚げ	うずら卵						
	豆乳ココアプリン	白いんげん豆	ちりめんじゃこ			でん粉・砂糖	ごま・植物油	
	豆乳	牛乳・生クリーム			ココアプリンの素			
			脱脂粉乳					
卒業・進級お祝い献立								
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		913kcal 31.9g
	エビフライ	海老				パン粉・小麦粉・でん粉	植物油	
	ヒレカツ	豚肉				砂糖		
	ソース					パン粉・でん粉	植物油	
	三色和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	お祝いすまし汁	豆腐・蒲鉾・なると		人参・葉葱	えのき茸			
	お米deお祝いケーキ	豆乳			いちご果汁	砂糖・米粉	植物油	

【 錦田中学校 】

2日(木)・3(金)・14日(火)は給食がありません。

8日(水)は1年生・2年生は給食があります。

今月の給食回数は、8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 】

2日(木)・10日(金)は給食がありません。

3日(金)・14日(火)は1年生・2年生は給食があります。

今月の給食回数は、9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 】

ミニトマト・・・JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センター様から無償で頂きました。

大根・・・小沢地区の山田さん

人参・キャベツ・・・塚原新田地区の河崎さん

白菜・・・三ツ谷地区の高橋さん。

卒業おめでとう

3年生のみなさん、中学校での給食も残りわずかとなりました。小・中学校の9年間の給食でどんな思い出ができましたか？

好きだった給食は何ですか？嫌いだった給食はありましたか？

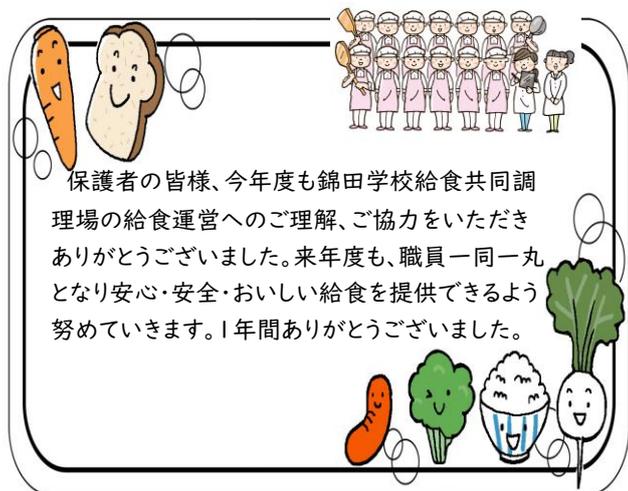
勉強や部活動を頑張るみなさん。食べる量も増えましたね。

心も体も大きく成長している証拠です。

みなさんの「〇〇がおいしかった」や「〇〇が今度食べたい」と声をかけてもらえるのがとても嬉しかったです。

これからは、ほとんどの人が給食はないと思いますが、今まで学んだことや、給食の献立を思い出して、健康的な食生活を送れるよう心がけてください。

みなさんの体は毎日の食事からつくられていきます。



保護者の皆様、今年度も錦田学校給食共同調理場の給食運営へのご理解、ご協力をいただきありがとうございました。来年度も、職員一同一丸となり安心・安全・おいしい給食を提供できるよう努めていきます。1年間ありがとうございました。