

令和3年

3月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	こん だて 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか たい もの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	きいろ たい もの 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	みどり たい もの 緑の食べ物 からだ ちから (体の調子をととのえる)	ちやうみりやう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
1月		牛乳				X				牛乳				
		ジャンバラヤ				X		X		えび ベーコン	米 バター	玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム グリンピース 赤ピーマン 黄ピーマン	塩 コンソメ こしょう	827 Kcal 32.2 g 28.6 g
		いかの磯辺揚げ								いか 青のり	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	4.3 g
		野菜スープ								ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		アイス風デザート◎			X	X				アイス風デザート(牛乳 大豆 砂糖 水あめ	大豆 砂糖 水あめ	生クリーム 卵 ゼラチン)		
2火		牛乳				X				牛乳				
		黒糖入りロールパン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 黒糖 砂糖 ヨーグルト		塩	762 Kcal 30.2 g
		コーンシチュー	X			X				豚肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ コーン 人参 パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	28.4 g 3.4 g
		ナッツ入り海藻サラダ								ツナ 海藻ミックス	アーモンド 油	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
		アセロラゼリー								寒天	砂糖	アセロラジュース		
3水	南中 3年 (特実録)	牛乳				X				牛乳				
		ご飯									米			861 Kcal
	北中 3年	家常豆腐								生揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根深ねぎ たけのこ 人参 しょうが しいたけ	しょうゆ パイタン 唐辛子粉	32.7 g 24.2 g
	対島中 3年	菜の花和え								かつお節		白菜 菜花	しょうゆ	2.0 g
		りんごと栗の蒸しパン	X			X				豆乳	ケミックス粉(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳) 栗甘露煮	りんご缶		
4木	南中 3年 (特実録)	牛乳				X				牛乳				
		うなぎ入り五目寿司								うなぎの蒲焼き	米 砂糖	たけのこ 人参 いんげん しいたけ	酢 しょうゆ 塩	778 Kcal 34.4 g
	北中 3年	木の実和え									アーモンド くるみ 砂糖	ほうれん草 もやし 白菜	しょうゆ	25.7 g
	対島中 3年	わかめのすまし汁								青のりボール (たら のり でん粉 砂糖 大豆) あさり なると わかめ		たけのこ	ざば節 しょうゆ 塩	4.2 g
		ひなあられ◎								ひなあられ (米 砂糖 水あめ でん粉 油)				
5金		牛乳				X				牛乳				
		食パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨーグルト		塩	787 Kcal
		県内産ブルーベリージャム◎								県内産ブルーベリージャム (水あめ 砂糖 ブルーベリー)				36.2 g
		ポパイエッグ			X	X				卵 ベーコン	バター	ほうれん草	塩 こしょう	33.7 g
		しらすとキャベツのペペロンチーノ	X							しらす	ズケ ヴェイ 刺-ア オイル	キャベツ にんにく	塩 こしょう 唐辛子粉	4.4 g
8月		牛乳				X				牛乳				
		ミルクメーカーコーヒー◎								ミルクメーカー(砂糖 コーヒー)				818 Kcal
		ビビンバ(ご飯)								豚肉 みそ	米 砂糖 油 ごま油	もやし ほうれん草 たけのこ 人参 にんにく しょうが	しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	32.7 g 23.1 g
		ビビンバ(具)								卵 茎わかめ 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	3.2 g
		茎わかめと卵のスープ			X							オレンジ		
9火		牛乳				X				牛乳				
		ロールパン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨーグルト		塩	768 Kcal
		じゃが芋の さばミートグラタン					X			さば チーズ	じゃが芋 米粉 油	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく パセリ	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	28.7 g 25.2 g
		ミニサラダ									油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう	3.9 g
		パンジーゼリー					X			ヨーグルト 寒天	砂糖	ぶどうジュース みかんジュース アロエ		
10水	南中 3年 (特実録)	牛乳				X				牛乳				
		ご飯									米			806 Kcal
	対島中 3年	スタミナ焼肉								豚肉	油 ごま	玉ねぎ えのきたけ 人参 にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん	39.4 g 22.1 g
		きゅうりの華風漬け									ごま油	きゅうり	しょうゆ 酢 唐辛子粉	3.7 g
		具たくさんみそ汁 グレープフルーツ								みそ 豚肉	じゃが芋	キャベツ 人参 グレープフルーツ		
11木		牛乳				X				牛乳				
		オムライス(ご飯)					X			鶏肉	米 バター	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース	ケチャップ 塩 こしょう	891 Kcal 37.4 g
		オムライス(卵)			X					卵	油 砂糖		ケチャップ 塩	31.4 g
		いかとねぎの揚げボール								いか	じゃが芋 油 米粉 でん粉	葉ねぎ	塩	3.1 g
		ひじきとコーンのサラダ								ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
	ヤクルト◎					X			ヤクルト(砂糖 脱脂粉乳)					

ふゆめい
の給食

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつちからのもと)	緑の食べ物 (からだの調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
12月 金	南中 3年	牛乳				X				牛乳				
	(特支除く)	食パン	X		X					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	802 Kcal
	北中 3年	かますのごまフライ	X		X					かます 卵	小麦粉 ごま パン粉		塩 こしょう	34.5 g
	対島中 3年	ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	31.9 g
		ひよこ豆のスープ								ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリー	ブイヨン しょうゆ 塩	3.8 g
15月		はるみ										はるみ	こしょう	
		牛乳				X				牛乳				
		きつねうどん (うどん)	X								うどん			799 Kcal
		きつねうどん (つゆ)								油揚げ 鶏肉	砂糖	小松菜 人参 根深ねぎ	しょうゆ さば節 みりん	34.8 g
		金時豆								いんげん豆	砂糖	しいたけ	酒 だし昆布 塩	21.4 g
16月 火		白菜のおひたし								かつお節		白菜 ほうれん草	しょうゆ	3.9 g
		りんご										りんご		
		牛乳				X				牛乳				
		ナン◎	X							ナン (小麦粉 砂糖	ショートニング	ドライイースト)		875 Kcal
		ターメリックライス									米		ターメリック カレー粉	30.0 g
17月 水		キーマカレー	X		X					豚肉	じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ トマト缶 人参	ブイヨン 加-炒 ソース	26.8 g
		じゃことごまのサラダ								じゃこ	油 ごま 砂糖	大根 キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 カレー粉	4.2 g
		パイナップル										パイナップル	酢 しょうゆ 塩	
17月 水	南中	牛乳				X				牛乳				
		ご飯								米				872 Kcal
		さばの竜田揚げ								さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	36.2 g
		ごま和え								ちくわ	砂糖 ごま	ほうれん草 人参	しょうゆ	28.0 g
		豚汁								豆腐 みそ 豚肉	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう	さば節	3.3 g
	デコボン											デコボン		

- 材料の都合等により献立が変更になることがあります。
- アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
- 「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
- 詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
- 加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(小学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。

食生活をふり返ってみよう!

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。できていなかったことは、これから心がけていきましょう。

