

令和5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	献立	小麦	そば	卵	落花生	えび	かに	赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (体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	
1 水		牛乳							牛乳					
		煮込みうどん	X						鶏肉 油揚げ	うどん(小麦粉) 砂糖	小松菜 人参 根深ねぎ	しょうゆ さば節 酒	797 Kcal	
		ちくわの木の実揚げ	X	X					ちくわ 卵	小麦粉 アーモンド アーモンド 油	しいたけ	みりん 塩	39.8 g	
		キャベツとじゃこの酢醤油和え							じゃこ		キャベツ	しょうゆ 酢	25.3 g	
		桃の缶詰									桃缶		3.3 g	
2 木	南中	牛乳							牛乳					
	3年	五目すし							ツナ 油揚げ	米 砂糖	人参 筍 さやえんどう	酢 しょうゆ 塩	761 Kcal	
	北中	3年	しらす入りシューマイ◎	X					しらす入りシューマイ(玉ねぎ)	たら 豚脂 しらす	砂糖 しょうが オリーブオイル	小麦粉 大豆	35.5 g	
	対島中	3年	菜の花和え						かつお節		菜花 白菜	しょうゆ	20.5 g	
	3年	芋子汁							豆腐 牛肉	里芋 こんにゃく	ごぼう 根深ねぎ 人参	さば節 しょうゆ 塩	4.3 g	
特支は有		ひなあられ◎						ひなあられ(米)	砂糖 水あめ てん粉 油					
3 金	南中	牛乳							牛乳					
	3年	ロールパン◎	X	X					ロールパン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		777 Kcal	
	北中	3年	じゃが芋の鯖ミートグラタン						鯖 チーズ	じゃが芋 米粉 油	玉ねぎ 人参 にんにく	ケチャップ ソース コンソメ	36.7 g	
	対島中	3年	ボイルブロッコリー						大豆 ベーコン		ブロッコリー	塩 こしょう	28.2 g	
	特支は有		大豆の粒粒スープ								玉ねぎ 人参 コーン	ブイヨン 塩 しょうゆ	4.9 g	
		いちご									いちご			
6 月		牛乳							牛乳					
		ご飯								米				914 Kcal
		ししゃも竜田揚げ◎	X						ししゃも竜田揚げ(ししゃも)	小麦粉 てん粉 砂糖			39.8 g	
		茎わかめの和え物							茎わかめ	油 砂糖	きゅうり コーン	酢 しょうゆ	33.2 g	
		納豆◎							納豆(大豆)	タレ からし			4.2 g	
		豚汁							豆腐 豚肉 味噌	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう	さば節		
	オレンジ										オレンジ			
7 火		牛乳							牛乳					
		食パン◎	X	X					食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		928 Kcal	
		コーンシチュー	X	X					豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ コーン 人参	ブイヨン 塩 こしょう	39.5 g	
		ピーズフライ							大豆	でん粉 油		塩	41.0 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 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	3.6 g	
	パイナップル										パイナップル			
8 水		牛乳							牛乳					
		ヒビンバ							豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油	もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが	みりん しょうゆ トウバンジャン 塩	804 Kcal	
		中華風コーンスープ			X				卵 豚肉	でん粉 春雨	コーン 人参 根深ねぎ	パイタン しょうゆ 塩	34.0 g	
		アセロラゼリー							寒天	砂糖		アセロラジュース	22.2 g	
										しいたけ	こしょう	3.7 g		
9 木		牛乳							牛乳					
		救給カレー◎							救給カレー(米 コーン)	じゃが芋 人参 玉ねぎ	しめじ 油 粉あめ	トビュール ルー(塩)	908 Kcal	
		アーモンド和え								アーモンドブドウ 砂糖	小松菜 白菜 もやし	しょうゆ	20.4 g	
		じゃが芋とベーコンの煮込み							ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ	ブイヨン 塩 こしょう	39.8 g	
	栗蒸しパン	X	X					豆乳	ケーキミックス粉(小麦粉) 栗甘露煮	砂糖 脱脂粉乳		3.8 g		
10 金	対島中	牛乳							牛乳					
	4組	食パン◎	X	X					食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		796 Kcal	
		鶏肉のから揚げ							鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	33.4 g	
		ひじきサラダ							ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン 人参	酢 しょうゆ 塩	34.0 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 塩 こしょう	3.3 g	
	でこぼん										でこぼん			

ふるさと給食

日	給食なし	こん たて 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか た もの 赤の食べ物 (からだ (体をつくる))	きいろ た もの 黄色の食べ物 (ねつ ちから (熱や力のもと))	みどり た もの 緑の食べ物 (からだ ちようし (体の調子をととのえる))	調味料 (ちようみりよう)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
13月		牛乳			X					牛乳				826 Kcal 32.7 g 27.6 g 2.8 g
		ご飯								米			塩 こしょう	
		あじのごまフライ	X		X					あじ 卵	小麦粉 パン粉 ごま油			
		ブロッコリーのサラダ									油 砂糖	ブロッコリー 人参 コーン	酢 しょうゆ 塩	
		わかめスープ								豆腐 わかめ	ごま油	えのきたけ 根深ねぎ	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	
	いよかん										いよかん			
14月	南中	牛乳			X					牛乳				810 Kcal 36.1 g 34.6 g 4.8 g
	3年	食パン◎	X		X					食パン (小麦粉	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
	北中	ポパイエッグ			X	X				卵 ベーコン	バター	ほうれん草 玉ねぎ	塩 こしょう	
	3年	イタリアンサラダ	X								スパゲティ 砂糖	キャベツ コーン	酢 塩 こしょう	
	対島中	3年	白菜ときのこのスープ							鶏肉	オリーブ油	赤ピーマン	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
特支は有		スライスチーズ◎			X				スライスチーズ					
		ブルーベリーゼリー◎							ブルーベリーゼリー (砂糖	ブルーベリー	寒天)			
15水	南中	牛乳			X					牛乳				807 Kcal 29.2 g 26.5 g 3.9 g
		メキシカンライス			X	X				あさり いか えび	米 バター 油	玉ねぎ グリンピース	塩 カレー粉	
		じゃが芋サラダ								ハム	じゃが芋 砂糖 油	コーン 玉ねぎ きゅうり	酢 塩 こしょう	
		キャベツスープ								ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
		セサミパイ	X		X						パイシート (小麦粉	油 脱脂粉乳 砂糖)		
										ざらめ糖 ごま				

○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。



かんしゃ 感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



こめ やさい づく たり、
 魚をとったり、牛や
 豚、にわとりを育て
 くれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所
 からみんなの町へ、
 また給食センターか
 ら学校まで運んでく
 れる運転手さん。

● お店の人



よい食材を選ん
 で売ったり、注
 文に応じて朝、
 学校まで運んで
 くれます。

● 給食をつくる人

献立を考える栄養教
 諭(学校栄養職員)
 の先生や、給食をつ
 くる調理員さん。



● 準備をする人

給食当番

