

令和6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	卵	乳	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 金		牛乳			X			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		782 Kcal
		鶏肉と野菜の ピーナッツあえ				X		鶏肉 ちくわ	じゃが芋 油 砂糖 でん粉 ピーナッツ	人参 たけのこ いんげん しょうが	しょうゆ	32.1 g 30.3 g
		茗わかめの和えもの						茗わかめ	油 砂糖	きゅうり コーン	酢 しょうゆ	3.9 g
		ヨーグルト◎			X			ヨーグルト				
4 月		牛乳			X			牛乳				
		ご飯							米			814 Kcal
		さばの照り焼き						さば	砂糖		しょうゆ みりん	42.3 g
		からし和え						ハム	春雨 ごま 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし	27.5 g
		納豆◎						納豆 (大豆)	タレ からし			3.9 g
		キャベツ豚汁						豚肉 味噌	ごま油	キャベツ しめじ 人参 しょうが	さば節	
	ひなあられ◎						ひなあられ (米)	砂糖 みずあめ でん粉 油				
5 火	南中	牛乳			X			牛乳				
	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		870 Kcal
	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	39.3 g
	3年	イタリアンサラダ	X					大豆 ひよこ豆 ベーコン	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	キャベツ コーン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	37.1 g
	対島中 3年	アートソッパ							じゃが芋	玉ねぎ 人参 いんげん しょうが	フイヨン 塩 こしょう	4.1 g
	いよかん									いよかん		
6 水	南中	牛乳			X			牛乳				
	3年	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 根菜ねぎ	しょうゆ さば節 酒 みりん 塩	865 Kcal 38.6 g
	北中	ちくわの木の実揚げ	X	X				ちくわ 卵	小麦粉 アーモンドフードル アーモンド ごま 油			25.5 g
	3年	野菜のさっぱりあえ							砂糖	キャベツ フロッコリー 人参	しょうゆ 酢 塩	3.4 g
	対島中 3年	フルーツ白玉							白玉団子 (もち米粉) 砂糖	みかん缶 バイン缶 桃缶		
7 木		牛乳			X			牛乳				
		カレーライス	X					豚肉	米 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが	フイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレー粉 塩	911 Kcal 30.2 g 27.8 g
		大根サラダ						ツナ	油 砂糖	大根 きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	3.2 g
		抹茶プリン				X		豆乳 脱脂粉乳	プリンの素 (砂糖) 栗甘露煮		抹茶	
8 金		牛乳			X			牛乳				
		きなこ揚げパン	X		X			ロールパン (小麦粉) きなこ	ショートニング 砂糖 油 砂糖	脱脂粉乳	塩	765 Kcal 30.0 g
		海藻サラダ						ツナ 海藻ミックス	油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	32.7 g 3.2 g
		ミネストローネ	X		X			大豆 ベーコン チーズ	じゃが芋 マカロニ バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン セロリー にんにく パセリ	フイヨン 塩 こしょう	
		桃の缶詰								桃缶		
11 月		牛乳			X			牛乳				
		ご飯							米			841 Kcal
		黒酢豚豚の あざやか炒め						豚肉	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン しょうが	しょうゆ 酒 黒酢	36.5 g 25.8 g
		ごま味噌和え						味噌	砂糖 ごま	もやし 人参	しょうゆ	4.4 g
		かき玉スープ		X				卵	でん粉	小松菜 玉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
	りんごゼリー◎						りんごゼリー (りんご)	りんご果汁 砂糖				
12 火		牛乳			X			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		737 Kcal
		ブルーベリージャム◎						ブルーベリージャム (水あめ)	砂糖 ブルーベリー			29.6 g
		じゃが芋のミートグラタン				X		豚肉 チーズ	じゃが芋 油 米粉 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	26.0 g 4.2 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	
		静岡野菜スープ						豚肉		玉ねぎ キャベツ 人参 トマト セロリー	フイヨン 塩 こしょう	
	でこぼん									でこぼん		

高校生
入賞献立
コンテスト

ひら
びら
ひら
びら
ひら
びら
ひら
びら

日	給食なし	献立					赤の食べ物(1群・2群)	黄色の食べ物(5群・6群)	緑の食べ物(3群・4群)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分											
		小麦	そば	卵	落花生	えひ	かに	(体をつくる)	(熱や力のもと)			(体の調子をととのえる)										
13	水	南中 3年	牛乳			X		牛乳														
			ビビンバ					豚肉 味噌	米 砂糖 小麦粉 油	ごま 小麦粉 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	782 Kcal	32.5 g							
			わかめスープ					豆腐 わかめ	ごま油		えのきたけ 根深ねぎ	ブイヨン 塩 しょうゆ	こしょう	24.0 g	2.0 g							
			ちんすこう	X					小麦粉 油 砂糖				塩									
14	木	南中 3年	牛乳			X		牛乳														
			ご飯						米													831 Kcal
		北中 3年	家常豆腐					生揚げ 豚肉	砂糖 油 小麦粉	でん粉	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 酒 唐辛子		31.4 g	24.6 g						
		対島中 3年	三色和え						砂糖		大根 ほうれん草 人参	しょうゆ 酢		2.0 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	バター	砂糖 脱脂粉乳)												
15	金	南中	牛乳			X		牛乳														
			五目寿司					ツナ 油揚げ	米 砂糖		人参 たけのこ さやえんどう	酢 しょうゆ 塩		747 Kcal	37.3 g							
			ししゃも竜田揚げ◎	X				ししゃも竜田揚げ(ししゃも)	小麦粉 小麦粉 油	でん粉 砂糖					28.2 g	4.7 g						
			菜の花和え					かつお節			菜花 白菜	しょうゆ										
			あさりの味噌汁					あさり 味噌 油揚げ			大根 根深ねぎ	さば節										
		オレンジ								オレンジ												

- 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。(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。ぜひご覧ください。



春の野菜

なばな



菜の花のつぼみと花茎、若葉を「なばな」といい、春の訪れを告げる野菜です。

ビタミンやミネラルを豊富に含みますが、特にビタミンCの量は野菜の中でもトップクラス!

風邪などの病気に対する免疫力を高める、貧血の予防、美肌効果などがあります。

給食では、15日に菜花を使った「菜の花和え」を取り入れています。

ほろ苦い春の味を味わって食べてください。



きなこ揚げパン



毎年行っている「リクエスト給食」で、必ずリクエストに上がるメニューです。

揚げパンが作られたのは、昔、学校を休んだ児童に栄養をつけてもらうため、保存がきき、かつ、時間が経過して硬くなったパンをおいしく食べられるように、油で揚げた砂糖をまぶしたことが始まりだと言われています。

現在は衛生面の関係で、給食を持ち帰ることを禁止していますが、給食の歴史の1つとして残っているのですね。

高校生による給食コンテスト 受賞作品を給食で実施します!



11月に高校生による給食コンテストが開催されました。そのときに入賞した献立をご紹介します!

入賞献立は、御殿場高校の生徒が考えた、

「色鮮やかスタミナ給食」です。

黒酢酢豚のあざやか炒め、もやしとにんじんのごまみそ炒め、かき玉スープの3品で、彩り豊かなメニューです。

高校生からのコメント

- ・パプリカやピーマンなど苦手そうな野菜は、酢を使った味付けにして苦味を感じにくいようにしました。
- ・色鮮やかな野菜を使うことで、食事を楽しい雰囲気にならるようにしました。
- ・たくさん遊ぶ小学生のために、スタミナがつく給食を考えました。

中学校では、11日の給食に取り入れています。楽しみにしててください!

