

3月 献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)
			黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他		
1	火	くろパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳				
		ぎゅうにゅう		牛乳			628	826
		はくさいのクリームに	じゃがいも 油 米粉 パター	鶏肉 牛乳 枝豆 白いんげん	玉ねぎ にんじん はくさい エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう	16	15
		コーンサラダ	油	まぐろ油漬	とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	2.0	2.6
2	水	ごはん 牛乳	米	牛乳				
		からしあえ	砂糖	(小) いわし (中) さんま	しょうが	しょうゆ 塩 酒 みりん	633	796
		まるやかとんじる	ごま油	豚肉 豆腐 豆乳 きな粉 みそ 青のり	小松菜 にんじん キャベツ	しょうゆ 辛子	18	16
		中3のみ かつおぶりかけ	砂糖	かつお節 のり	こんにゃく かぼちゃ 大根 にんじん 玉ねぎ ごぼう	かつおだし	1.7	1.9
3	木	ごもくちらしすし	米 砂糖	油揚げ 高野豆腐 枝豆 鮭	にんじん かんぴょう れんこん しいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん 酢		
		ぎゅうにゅう		牛乳			637	783
		あつやきたまご	砂糖 油	鶏卵		酢 しょうゆ 塩	17	16
		しょうがあえ	ひなまつり給食	鶏肉	キャベツ にんじん 小松菜 しょうが	しょうゆ	2.1	2.6
ひなあられ	米 砂糖 油	ゼラチン		塩				
4	金	はちみつパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ	脱脂粉乳				
		ぎゅうにゅう		牛乳			688	897
		ミートグラタン	油 砂糖 マカロニ	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ トマト	ケチャップ こしょう	17	16
		ブロッコリーのサラダ	イタリアンドレッシング	まぐろ油漬	ブロッコリー キャベツ きゅうり		2.8	3.6
キャロットポタージュ	油 米粉	ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ ともろこし	こしょう チキンガラスープ 塩 コンソメ				
7	月	ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳			652	838
		とりにくのたつたあげ	でんぷん 油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	18	17
		ごまあえ	ごま 砂糖	厚揚げ 高野豆腐 みそ	小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ	1.7	2.1
だいこんとあつあげのみそしる		にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ	かつおだし					
8	火	小型レーズンパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳				
		ぎゅうにゅう		牛乳			663	893
		ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲティ 油 砂糖	鶏肉 ゼラチン	玉ねぎ にんじん 小松菜 エリンギ しめじ にんにく バジル ピーマン	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	17	16
		ツナサラダ	油	まぐろ油漬	大根 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.5	3.4
9	水	ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳			651	836
		ビーフカレー	油 じゃがいも	牛肉 乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	赤ワイン カレールー ソース フルーツチャツネ	13	12
		かんでんいりヘルシーサラダ	油	まぐろ油漬 寒天	キャベツ にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.1	2.4
10	木	アップルパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳 牛乳	りんご			
		オムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵		塩 酢	660	842
		マカロニサラダ	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉	きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	15	14
		コンソメスープ	砂糖 小麦粉 中3のみ いちごのお祝いケーキ	ウインナー	玉ねぎ キャベツ セロリ にんじん 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	2.7	3.3
いちご		乳 鶏卵						
11	金	ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳			626	卒業式のため給食無
		だいこんとぶたにくのいために	油 砂糖	厚揚げ 豚肉	大根 玉ねぎ こんにゃく にんじん ざやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	17	
		さんしょくおひだし		まぐろ油漬	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	1.8	
かつおぶりかけ	砂糖	かつお節 のり		塩 抹茶				
14	月	ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳			637	820
		さわらかカレーこうそうやき	パン粉 油	さわら	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン パセリ	カレー粉 塩	16	15
		もやしのナムル	ごま油 砂糖		もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 塩 酢 辛子	2.1	2.2
かきたまじる	でんぷん	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ いら えのきたけ	塩 しょうゆ かつおだし				
15	火	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク				
		ぎゅうにゅう		牛乳			678	838
		チリコンカン	じゃがいも 油	豚肉 大豆 フランクフルト	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	ケチャップ デミグラスソース 白ワイン コンソメ 塩 こしょう チリパウダー	19	19
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん	2.4	2.8
16	水	ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳			638	825
		さばのかおりやき	ごま	さば 青のり		塩	17	16
		はくさいのかふうづけ	ごま油 砂糖		白菜 きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ 酢 一味	2.2	2.6
みだくさんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 こんにゃく みそ	大根 にんじん 小松菜	かつおだし				
17	木	チキンピラフ	米 油	鶏肉 フランクフルト	玉ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	塩 こしょう コンソメ		
		ぎゅうにゅう		牛乳			657	816
		ミートボールトマトソース	砂糖	鶏肉 大豆	玉ねぎ	ケチャップ 塩 チキンエキス しょうゆ ソース	14	14
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖		キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう	2.2	2.8
すだちゼリー	砂糖		果汁(すだち)					
18	金	ごはん	米					
		牛乳		牛乳				卒業式のため給食無
		大根と豚肉の炒め煮	油 砂糖	厚揚げ 豚肉	大根 玉ねぎ こんにゃく にんじん ざやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	16	
		三色お浸し		まぐろ油漬	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	1.9	
かつおぶりかけ	砂糖	かつお節 のり		塩 抹茶				
22	火	コッパン チョコクリーム	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳 チョコクリーム				
		ぎゅうにゅう		牛乳			632	794
		さけのチーズやき		鮭 チーズ		塩	20	18
		チキンサラダ	油	鶏肉	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.9	3.7
まめとポテトのカレースープ	じゃがいも 油	ウインナー 大豆	にんじん 大根 玉ねぎ	塩 こしょう カレールー カレー粉 コンソメ				
23	水	ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳			661	851
		マーボーどうふ	砂糖 油 ごま油	豆腐 豚肉 寒天 みそ	にんじん しいたけ ねぎ いら 玉ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 オイスターソース しょうゆ 砂糖 コショウ 酒	15	14
		はるさめサラダ	春雨 油 ごま油 砂糖		にんじん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.4	3.2

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(♣)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。