

# 2月献立予定表

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)	お ぼ し
		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 月	ごはん 牛乳	米	牛乳			643 29.8 1.9	771 32.8 2.3	●
	いわしのしょうがに	砂糖	いわし					
	かおりづけ	ごま油	こんぶ					
	くずきりいりすまじじる	くずきり	とりにく とうふ					
	ふくまめ (小中のみ)		だいず					
2 火	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク			616 25.7 2.6	816 32.5 3.5	
	牛乳		牛乳					
	さけのトマトクリームソース	小麦粉 油 バター	さけ 生クリーム					
	あおのりポテト	じゃがいも	青のり					
	やさいスープ		ベーコン					
3 水	ごはん	米				669 32.3 2.4	825 38.1 2.8	
	牛乳		牛乳					
	とりそぼろ	油 三温糖	とりにく					
	ほうれんそうとたまごのおひたし	炒り卵						
	こうやどうふのみそしる	じゃがいも	高野豆腐 油あげ わかめ みそ					
4 木	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			703 26.0 2.6	897 31.4 3.4	
	牛乳		牛乳					
	オムレツ	でん粉 油 砂糖	鶏卵					
	ペンネアラピアータ	マカロニ 油	ぶたにく チーズ					
	はくさいとベーコンのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン 牛乳					
5 金	ごはん	米				702 25.9 2.0	868 30.4 2.2	●
	牛乳		牛乳					
	すぶた	じゃがいも でん粉 油 三温糖	ぶたにく うすらのたまご					
	もやしナムル	ごま 三温糖 ごま油						
8 月	ごはん	米				655 25.0 2.0	793 28.5 2.3	●
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう					
	じゃがいもとひじきのために	じゃがいも 三温糖 油	ぶたにく ひじき					
	はくさいのとさあえ		かつおぶし					
9 火	ごはん	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			637 28.4 2.3	785 34.6 2.8	
	牛乳		牛乳					
	しろみざかなフライ	パン粉 でん粉 油	たら					
	レモンドレッシングサラダ	油 三温糖	サラダチキン					
	まめとポテトのスープ	じゃがいも	白いんげん豆 ひよこ豆 ウィナー					
10 水	ごはん	米				698 23.6 2.5	883 27.9 3.1	
	牛乳		牛乳					
	さつまいものカレー	さつまいも 油	ぶたにく スキムミルク					
	だいこんサラダ	油	かまぼこ					
12 金	チョコチップパン	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコチップ	スキムミルク			671 29.0 3.0	891 35.6 3.7	
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく ベーコン 白いんげん豆					
	げんきサラダ	油 三温糖	サラダチキン 茎わかめ かつおぶし					
15 月	ごはん	米				664 27.9 2.3	821 33.0 2.5	●
	牛乳		牛乳					
	とりにくのうめふうみからあげ	でん粉 油	とりにく					
	オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ					
	ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶたにく					
16 火	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク			650 24.1 2.5	854 30.1 3.3	
	牛乳		牛乳					
	マカロニクリームに	マカロニ バター 小麦粉 油	とりにく ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ					
	マスタードサラダ	油						
	いちご (バイナベリー)							
17 水	キムタクごはん	米 油	ぶたにく			648 25.6 1.8	826 30.7 2.3	●
	牛乳		牛乳					
	めひかりフライ	小麦粉 パン粉 油	めひかり					
	こまつなごまあえ	すりごま 三温糖						
	たまごプリン	砂糖	牛乳 鶏卵					
18 木	きりこみまるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 油	スキムミルク			683 24.9 2.9	884 31.1 3.8	
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグパーベキューソース	砂糖 油	とりにく ぶたにく					
	マセドアンサラダ	じゃがいも マヨネーズ 油						
	スコッチブロス	麦	ウィナー					
19 金	ごはん	米				661 26.1 1.9	789 29.2 2.2	●
	牛乳		牛乳					
	さばのみりんぼし	砂糖 水あめ ごま	さば					
	しょうがあえ							
	だまこじる	だまこもち	とりにく					
22 月	ココアあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 油 ココア	スキムミルク			610 20.6 2.7	803 25.8 3.4	
	牛乳		牛乳					
	はくさいとにくだんごのスープ	はるさめ ごま油	にくだんご					
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム					
24 水	ごはん	米				640 25.8 2.6	786 30.3 3.3	●
	牛乳		牛乳					
	おでん	じゃがいも	昆布 うすらの卵 ちくわ 揚げボール つみれ はんぺん					
	しらすあえ	ごま油 三温糖	しらす					
	やさいふりかけ	ごま でん粉 小麦粉 砂糖 油	鶏卵 脱脂粉乳 だいず あおさ					
25 木	こがたかくチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ			610 26.4 2.6	813 34.1 3.6	●
	牛乳		牛乳					
	カレーやきそば	中華麺 (鶏卵含む) 油	ぶたにく					
	かんていりヘルシーサラダ	油 三温糖	まぐろ かんてん					
	コーヒー牛乳のもと	コーヒー牛乳のもと						
26 金	ごはん	米				676 27.3 2.0	829 32.1 2.3	●
	牛乳		牛乳					
	マーボー豆腐	油 三温糖 でん粉 ごま油	豆腐 ぶたにく 豆みそ					
	パンサンスー	はるさめ ごま 油 ごま油 三温糖	ハム					

※ 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 (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。