

# 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	中学校	お返し
			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	米				691	828	
		牛乳		牛乳					
		さばのさいきょうやき	砂糖	さば みそ		食塩	30.1	33.7	●
		ごもくきんぴら	三温糖 油 いりごま	ぶた肉 さつま揚げ	ごぼう こんにゃく にんじん	醤油 みりん 一味唐辛子			
2	火	おいわいすましじる		豆腐 なんと うすらの卵	こまつな ねぎ にんじん	かつおだし 酒 食塩 醤油	2.4	2.6	
		じゃことツナのわふうパスタ	スパゲッティ 油 ごま油	ちりめんじゃこ ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ こまつな にんにく	酒 醤油 食塩 こしょう コンソメ セラチン	643	758	
		牛乳		牛乳					
		シーザーサラダ	クルトン 油 マヨネーズ 三温糖	粉チーズ(鶏卵を含む) ベーコン	きゃべつ きゅうり にんじん レモン果汁	食塩 黒こしょう	26.0	30.0	
3	水	たまごドーナツ	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	鶏卵 乳 スキムミルク		食塩	2.6	3.0	
		ちらしずし	米 三温糖 油	錦糸卵 とり肉 油揚げ のり	たけのこ ごぼう にんじん れんこん しいたけ グリンピース	酢 醤油 みりん 食塩	674	754	
		牛乳		牛乳					
		ひらめフライ	パン粉 小麦粉 油	ひらめ		食塩	26.5	29.1	●
4	木	ごまあえ	すりごま ねりごま 三温糖	かまぼこ	もやし こまつな にんじん	醤油	2.7	3.2	
		ひなあられ	米 砂糖 油			食塩 セラチン			
		コッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	631	813	
		チョコクリーム				チョコクリーム			
5	金	牛乳		牛乳			23.4	29.3	
		チンゲンサイのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 牛乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ガラスープ 食塩 こしょう			
		ガーリックドレッシングサラダ	油	ツナ	きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし にんにく しょうが	醤油 みりん	2.2	2.9	
		ごはん	米				673	819	
6	土	牛乳		牛乳					
		なっとう		納豆		納豆のタレ からし	29.9	34.2	●
		だいこんとぶたにくのにももの	三温糖 油	ぶた肉 厚揚げ	だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	醤油 酒			
		にらともやしのおひたし	ごま油 いりごま		にら もやし にんじん	醤油 こしょう	1.9	2.1	
7	日	ごはん	米			673	826		
		牛乳		牛乳					
		とりにくのからあげ	油 でんぷん	とり肉	しょうが	醤油 酒	27.5	32.4	●
		かいそうサラダ	油 いりごま 三温糖		きゃべつ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう			
8	月	とんじり	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな こんにゃく	かつおだし	1.9	2.2	
		チーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク 粉チーズ		食塩	644	839	
		牛乳		牛乳					
		キベリング	油 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	たら 沖あみ あおさ		食塩 ベーキングパウダー	28.6	35.9	
9	火	ヒュッポット	じゃがいも 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん パセリ	食塩 黒こしょう コンソメ			
		エルテンスープ	油	ウインナー ガルバンソー	きゃべつ たまねぎ こまつな セロリー グリーンピース	食塩 こしょう コンソメ	3.2	4.1	
		ごはん	米				689	889	
		牛乳		牛乳					
10	水	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	ガラスープ 中濃ソース ケチャップ カレールウ	24.5	28.8	
		こんにゃくサラダ	油 いりごま 三温糖	かまぼこ	きゃべつ こまつな にんじん こんにゃく	酢 醤油 食塩 こしょう			
		おいわいゼリー(中のみ)	砂糖 ぶどう糖 油 水あめ	豆乳 大豆粉	いちご		2.3	2.5	
		ビスキーパン	小麦粉 砂糖 マーガリン アーモンド バター 三温糖	スキムミルク 鶏卵 牛乳		食塩	649	843	
11	木	牛乳		牛乳					
		ぎょうざスープ	ごま油	水餃子	たまねぎ にんじん ねぎ にら もやし きくらげ	ガラスープ 酒 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう	21.7	27.1	
		だいこんサラダ	油	ツナ	だいこん こまつな にんじん きゅうり	醤油 酢 食塩 こしょう			
							2.9	3.6	
12	金	ごはん	米			645	796		
		牛乳		牛乳					
		ホイコーロー	三温糖 油 でんぷん	ぶた肉 厚揚げ 豆みそ	きゃべつ たまねぎ たけのこ ピーマン きくらげ しいたけ にんじん しょうが にんにく	ガラスープ 醤油 酒 みりん 豆板醤 甜麺醤 オイスターソース	25.5	29.8	●
		はるさめサラダ	春雨 油 三温糖 いりごま	ハム	もやし こまつな にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 こしょう			
13	土	ごはん	米			667	831		
		牛乳		牛乳					
		さんまのかばやき	でんぷん 油 三温糖	さんま		醤油 みりん 酒	24.5	29.1	●
		きゃべつのとさあえ		かまぼこ かつお節	きゃべつ ほうれんそう にんじん	醤油			
14	日	なめこじる		豆腐 みそ	なめこ はくさい だいこん ねぎ こまつな	かつおだし	1.9	2.1	
		きりこみコッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	635	814	
		牛乳		牛乳					
		フランクフルトチリソース	三温糖 油	フランクフルト	たまねぎ トマト トマトピューレ	ウスターソース チリパウダー コンソメ	26.7	32.2	
15	月	コールスローサラダ	マヨネーズ 油	チーズ	きゃべつ きゅうり	酢 食塩 こしょう			
		ひじきとたまごのスープ	でんぷん	鶏卵 とり肉 ひじき	チンゲンサイ にんじん えのきたけ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	3.6	4.8	
		ごはん	米	牛乳			630	782	
		牛乳		牛乳					
16	火	イカのてんぷら	小麦粉 でんぷん 三温糖	イカ		ベーキングパウダー 醤油 酒			
		もやしのカレーあえ	油		もやし きゃべつ こまつな	醤油 酢 カレー粉	22.0	26.9	●
		うどんじる	うどん	とり肉 豆腐	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん			
		おいわいゼリー(幼のみ)	砂糖 ぶどう糖 油 水あめ	豆乳 大豆粉	いちご		2.5	3.1	
17	水	まるパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク 牛乳		食塩	653	803	
		チーズハンバーグデミグラスソース	パン粉 油 水あめ でんぷん 砂糖	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 牛脂	たまねぎ にんにく	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 醤油 食塩			
		こふきいも	じゃがいも バター		パセリ	食塩 こしょう	24.7	30.9	
		やさしいスープ		とり肉	たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう			
18	木	おいわいゼリー(小のみ)	砂糖 ぶどう糖 油 水あめ	豆乳 大豆粉	いちご		2.8	3.7	
		ごはん	米				676	825	
		牛乳		牛乳					
		てづくりにくだんこのキムチチゲ	でんぷん	とり肉(つくば鶏) 豆腐 厚揚げ みそ	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ にら はくさいキムチ しょうが	キムチの素 かつおだし 食塩 こしょう	31.5	36.7	●
19	金	ししゃもフリッター	小麦粉 油 米粉 でんぷん 砂糖	ししゃも あおさ		醤油 食塩 ベーキングパウダー			
		まめとツナのサラダ	油 ごま油 すりごま 三温糖	大豆 枝豆 ツナ	きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ にんにく しょうが	醤油 酢 豆板醤	1.7	1.9	
		くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	610	808	
		牛乳		牛乳					
20	土	さけのこうそうやき	パン粉 油	さけ		香草ミックス	25.4	32.4	
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり とうもろこし にんじん	酢 こしょう			
		むぎいりコンソメスープ	押し麦	ベーコン	きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん セロリー	コンソメ ガラスープ 食塩 こしょう	2.8	3.6	
		ごはん	米				701	866	
21	日	牛乳		牛乳					
		ハッシュドビーフ	じゃがいも 油 バター	牛肉	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	ガラスープ しょうが	24.5	28.8	
		ポパイサラダ	ごま油 三温糖 いりごま	ツナ	ほうれんそう きゃべつ にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 こしょう			
							2.4	2.5	

※ 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。