



2月献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター
那珂浜第三小学校共同調理場

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)	おはし
		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 金	ごはん 牛乳	米	牛乳			672	869	●
	いわしのかばやき◆	油 三温糖 小麦粉 てんぷん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 酒	27.1	32.9	
	うめあえ	砂糖	のり	キャベツ きゅうり にんじん うめ	食塩 しょうゆ しそ梅酢			
	みそけんちんじる	油	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	かつおだし	2.4	2.7	
ふくまめ		だいず						
4 月	ごはん	米				647	808	
	牛乳		牛乳					
	とうふのキムチに	油 三温糖 てんぷん	とうふ ぶたにく	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白ネギ(ごま) たら	酒 しょうゆ 甜面醤 コチュジャン	27.1	33.0	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま油 三温糖	ハム	にんじん もやし キャベツ こまつな とうもろこし	酢 しょうゆ 食塩 こしょう	2.4	2.8	
5 火	ココアあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ココア 水あめ 油	スキムミルク		食塩	634	808	
	牛乳		牛乳					
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん にんじん こまつな きゅうり	しょうゆ 酢 食塩 こしょう	23.9	28.8	
	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン(卵巻) ぶたにく	にんじん ねぎ もやし はくさい しいたけ	チキンガラスープ 酒 しょうゆ 食塩 こしょう	2.8	3.6	
6 水	ごはん	米				610	802	●
	牛乳		牛乳					
	さんまのみそに◆	砂糖	さんま みそ	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	26.7	33.5	
	はくさいのときあえ		かつお節	はくさい ほうれんそう	しょうゆ	2.1	2.5	
のっぺいじる	てんぷん さといも	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 かつおだし				
7 木	ごはん	米				639	845	
	牛乳		牛乳					
	わふうスパゲティ	スパゲティ 油 バター	とりにく ベーコン チーズ のり	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう	ワイン しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	27.1	34.3	
	オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	しょうゆ みりん 食塩	2.6	3.4	
8 金	ごはん	米				694	855	●
	牛乳		牛乳					
	とうふハンバーグわふうソース	三温糖 豚脂 パン粉 小麦粉 砂糖 てんぷん	とりにく とうふ	たまねぎ しょうが にんじん	みりん しょうゆ 焼酎 ガラスープ 食塩	26.2	31.0	
	ひじきのものに	油 三温糖	ひじき さつまあげ だいず	キャベツ にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	2.9	3.4	
12 火	もやしたっぷりごまみそじる	ごま油 ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし にんじん だいこん こまつな	かつおだし	678	874	
	ミルクパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク 牛乳		食塩			
	とりにくのマーマレードやき	ママーレード	とりにく		しょうゆ 酒	29.7	36.3	
	コールスローサラダ	油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう	2.6	3.5	
13 水	まめとポテトのスープ	じゃがいも 油	ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	チキンガラスープ 食塩 こしょう	656	810	●
	プリン	砂糖 水あめ カラメルソース 油	鶏卵 乳					
	ごはん	米				656	810	
	牛乳		牛乳					
こやとうふのたまごとじに	じゃがいも 油 三温糖	こやとうふ とりにく 鶏卵	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	28.8	34.0		
しょうがあえ			キャベツ こまつな にんじん もやし しょうが	しょうゆ	2.4	2.8		
てづくりふりかけ◆	ごま 三温糖	ちりめんじゃこ(えび) かつお節		しょうゆ 酒				
14 木	チョコチップパン	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコレート	スキムミルク		食塩	676	899	
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 油	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	チキンガラスープ マリナソース クETCHUP トマトソース 中濃ソース 食塩 こしょう	31.2	38.9	
	チキンサラダ	油	サラダチキン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 食塩 こしょう	2.8	3.7	
15 金	ごはん	米				687	851	●
	牛乳		牛乳					
	たこメンチカツ◆	てんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 油	たら たこ 青のり	キャベツ しょうが	食塩	26.7	31.8	
	れんこんきんぴら	ごま油 三温糖 ごま	さつまあげ	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 一味唐辛子	2.6	3.2	
なにかみなどさんまのつみれじる◆	小麦粉	さんま とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ こまつな しょうが	酒 かつおだし	698	888		
18 月	ごはん	米				698	888	●
	牛乳		牛乳					
	すぶた	てんぷん 油 じゃがいも 三温糖	ぶたにく うすら卵	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン だしのこ しいたけ	しょうゆ 酒 クETCHUP しょうゆ 酢 食塩	26.1	31.4	
	ちゅうがあえ	ごま油 三温糖		もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	しょうゆ 酢 食塩	2.3	2.8	
19 火	キャロットパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	にんじん	食塩	649	819	
	牛乳		牛乳					
	しるみざかなフリッター◆	小麦粉 てんぷん 砂糖 米粉 油	たら おきあみ あおさ		食塩 ベーキングパウダー	25.9	30.7	
	チーズポテト	じゃがいも	チーズ		食塩 こしょう	3.0	3.9	
パスタスープ	スパゲティ 油	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ セロリー エリンギ こまつな	コンソメ 食塩 こしょう	686	895		
20 水	むぎごはん	米 麦				686	895	
	牛乳		牛乳					
	ビーンズカレー	油 じゃがいも	とりにく だいず しろいんげんまめ ガルバンソー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブルーン	カレールー 中濃ソース チキンガラスープ クETCHUP	25.6	30.9	
	かいそうサラダ	油 三温糖	まぐろ かいそう	キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ 食塩 こしょう	2.2	2.7	
21 木	いちご(パインベリー)					637	843	●
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	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		食塩	637	843	
スペインふうオムレツ	じゃがいも てんぷん 砂糖 油	鶏卵 とりにく 牛乳	たまねぎ ほうれんそう	酢 食塩 こしょう	25.2	32.3		
マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん キャベツ	酢 食塩 こしょう	3.3	4.4		
にくだんごのスープ	てんぷん 水あめ はるさめ 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう エリンギ	チキンガラスープ しょうゆ 酒 食塩 こしょう	636	791		
22 金	ごはん	米				636	791	●
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう		なっとうのたれ 辛子	24.6	29.2	
	おでん	じゃがいも てんぷん 砂糖 油	こんぶ うすら卵 ちくわ 魚肉	だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 食塩	2.5	2.9	
25 月	かおりづけ	ごま油	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	食塩 しょうゆ	662	842	●
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	はっぼうさい	油 ごま油 三温糖 てんぷん	ぶたにく いか えび うすら卵	はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ だしのこ きくらげ しょうが	チキンガラスープ しょうゆ 酒 食塩 こしょう オイスターソース	29.1	35.4	
ポークしょうまい	てんぷん 小麦粉 砂糖	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 食塩 ホタテエキス チキンブイヨン	1.9	2.3		
ナムル	ごま ごま油 三温糖		もやし きゅうり にんじん	食塩 酢	648	857		
26 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		食塩	648	857	●
	牛乳		牛乳					
	とりにくのからあげバジルふうみ	てんぷん 油	とりにく	バジル	酒 食塩 こしょう	27.8	34.6	
	ブロッコリーのソテー	油		ブロッコリー とうもろこし 赤ピーマン キャベツ にんにく	食塩 こしょう	3.0	3.9	
れんこんいりミネストローネ	マカロニ じゃがいも	ウィンナー	にんじん たまねぎ れんこん こまつな セロリー トマト	チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	636	821		
27 水	ごはん	米				636	821	●
	牛乳		牛乳					
	ますのてりやき◆	砂糖	ます		しょうゆ みりん 酒	29.1	35	
	からしあえ			キャベツ こまつな にんじん きゅうり	しょうゆ 辛子	1.8	2.1	
いもに	さといも 三温糖	ぎゅうにく とうふ	だいこん しめじ こんにゃく ねぎ	かつおだし しょうゆ 酒 みりん	649	858		
28 木	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	649	858	
	牛乳		牛乳					
	はくさいのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とりにく ベーコン 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	チキンガラスープ 食塩 こしょう	23.8	29.7	
	こんにゃくサラダ	油 三温糖 ごま	かまぼこ	キャベツ こまつな にんじん こんにゃく	酢 しょうゆ 食塩 こしょう	2.8	3.7	

※ 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。