

3月献立予定表

那珂湊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)	おほし
		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			
2月	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	677	887	
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ にんにく	ガラスープ マリナソース ケチャップ トマトフォンデュ 酢 ワイン 中濃ソース 食塩 こしょう	28.9	35.6	
	シーザーサラダ	油 マヨネーズ 三温糖	ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	食塩 こしょう			
3月	ごもくちらしすし	米 三温糖 油 砂糖 でん粉	とりにく 油あげ 鶏卵 のり	たけのこ こぼろ にんじん れんこん かんぴょう ししいたけ グリンピース	酢 食塩 醤油 みりん	678	861	
	牛乳		牛乳					
	あじフライ	パン粉 小麦粉 油	あじ		食塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	27.1	33.7	●
	とさあえ		かまぼこ かつお節	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油			
	ひなまつりゼリー	砂糖 油 水あめ	豆乳 大豆粉	もも果汁 りんご果汁		3.1	3.6	
4月	ごはん	米				630	778	
	牛乳		牛乳					
	ぶたにくのアップルソースいため	油 でん粉	ぶたにく	たまねぎ りんご	食塩 赤ワイン こしょう 中濃ソース ケチャップ	27.4	32.2	●
	かんてんいりサラダ	油 三温糖	まぐろ かんてん	キャベツ こまつな きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう			
5月	おおひらじる		とうふ 油あげ	しめじ えのきたけ ししいたけ だいこん にんじん ねぎ	かつおだし 食塩 醤油 酒	2.4	2.8	
	ココアパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ココア	スキムミルク		食塩	600	786	
	牛乳		牛乳					
	チンゲンサイのクリームに マスタードサラダ	じゃがいも 油 バター 小麦粉	ミートボール しろいんげんまめ 牛乳	にんじん たまねぎ チンゲンサイ エリンギ	ガラスープ 食塩 こしょう	22.0	27.7	
6月	ごはん	米				620	792	
	牛乳		牛乳					
	さばのみそに	でん粉 砂糖	さば みそ			26.5	33.4	●
	からしあえ			もやし ほうれんそう にんじん	醤油 洋辛子			
9月	かきたまじる	でん粉	とうふ 鶏卵	にんじん ねぎ えのきたけ いら	かつおだし 酒 食塩 醤油	2.1	2.4	
	ごはん	米				660	826	
	牛乳		牛乳					
	とりにくのからあげ	油 でん粉	とりにく	しょうが	醤油 酒	27.3	32.4	●
10月	ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	醤油 みりん			
	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン(鶏卵含む) ぶたにく	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう ししいたけ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 こしょう	2.3	2.4	
	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	608	803	
	牛乳		牛乳					
11月	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	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	コンソメ 食塩 こしょう	27.0	34.0	
	こひきもち		じゃがいも		食塩 こしょう			
	やさいスープ		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	ガラスープ 醤油 コンソメ 食塩 こしょう	2.4	3.4	
12月	むぎごはん	米 麦				727	891	
	牛乳		牛乳					
	エッグカレー	じゃがいも 油	とりにく うずらの卵 スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース 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	26.9	31.6	
13月	はごたえばつくんシャキシャキサラダ	マヨネーズ	まぐろ	れんこん にんじん みずな こまつな	醤油			
	ごはん	米				603	809	
	牛乳		牛乳					
	こがたチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩			
14月	ななみなどやきそば	中華めん(鶏卵含む) 油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	やきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 こしょう	26.8	34.3	●
	だいこんサラダ	油	ハム	だいこん こまつな きゅうり にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう			
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		2.8	3.8	
15月	ごはん	米				636	790	
	牛乳		牛乳					
	しろみざかなのやさいあんかけ	でん粉 油 三温糖	さわら	にんじん たまねぎ もやし キャベツ エリンギ 黄ピーマン	食塩 醤油 みりん 酒 かつおだし	24.3	29.1	●
16月	じゃがいものみそしる	じゃがいも	厚あげ みそ	にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	かつおだし			
	ごはん	米				628	772	
	牛乳		牛乳					
	ほっけのかおりやき	白ごま	ほっけ あおのり		食塩	26.6	31.0	●
17月	きりぼしだいごんののもの	油 三温糖	さつまあげ	きりぼしだいごん にんじん こんにゃく ししいたけ	醤油 みりん			
	みだくさんしる	じゃがいも	とうふ 油あげ こんぶ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつおだし	2.0	2.4	
	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	644	869	
	チキンのオープンやき	パン粉 砂糖 油	とりにく チーズ	赤ピーマン パセリ	醤油 食塩			
18月	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう	26.2	34.8	
	ジュリエンスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ セロリー にんじん こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう			
	おいわいゼリー(幼のみ)	砂糖 油 豆乳 水あめ	大豆粉	いちご いちご果汁		2.8	3.8	
19月	ごはん 牛乳	米	牛乳			705	843	
	えびしゅうまい	油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	えび たら	たまねぎ	食塩 ほたてエキス えびエキス			
	ホイコーロー	油 三温糖 でん粉	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しめじ にんにく	醤油 酒 豆板醤 みりん	25.3	30.8	●
	トックスープ	トック	とりにく	にんじん ねぎ ほうれんそう ししいたけ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう			
20月	おいわいゼリー(小のみ)	砂糖 油 豆乳 水あめ	大豆粉	いちご いちご果汁		2.0	2.3	
	ごはん	米				665	813	
	牛乳		牛乳					
21月	なっとう		なっとう		なっとうのたれ 辛子	28.7	32.9	●
	にくどうふ	油 三温糖	ぶたにく とうふ	にんじん ししいたけ しらたき ねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが	醤油 みりん 酒			
	いそかあえ		のり	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	醤油 食塩	2.0	2.2	
	まるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	618	804	
22月	牛乳		牛乳					
	てりやきハンバーグ	パン粉 小麦粉 砂糖 三温糖 でん粉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	食塩 しょうゆ みりん	26.0	33.6	
	こまつなサラダ	油	チーズ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう			
23月	マセドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	にんじん たまねぎ だいこん エリンギ パセリ	ガラスープ 食塩 こしょう 一味唐辛子	3.6	4.8	

※ 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。