

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			
3月	ごはん 牛乳	米	牛乳			702	867	
	いわしのかばやき	でん粉 油 三温糖	いわし	しょうが	清酒 みりん 醤油			
	からしあえ			キャベツ こまつな にんじん きゅうり	醤油 洋辛子	28.6	34.0	●
	みそけんちんじる	さといも 油	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	かつおだし	2.1	2.4	
4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	627	827	
	牛乳		牛乳					
	てづくりとうにゅうグラタン	マカロニ 油 米粉 バター	サラダチキン 豆乳 チーズ	たまねぎ エリンギ	コンソメ 食塩 こしょう	24.5	30.6	
	キャベツのレモンドレッシングサラダ	油 三温糖		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁	酢 食塩			
5水	ソーセージスープ		ウインナー	だいこん にんじん たまねぎ こまつな セロリー	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.8	3.8	
	ごはん	米				676	840	
	牛乳		牛乳					
	とうふのちゅうかに	油 三温糖 ごま油 でん粉	とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ しょうが	ガラスープ 醤油 オイスターソース 酒 食塩 コショウ	29.8	35.9	
6木	パンパンジーサラダ	春雨 ねりごま 三温糖 ごま油	サラダチキン	きゅうり もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	酢 醤油 食塩 コショウ 豆板醤	2.1	2.7	
	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		食塩	603	797	
	牛乳		牛乳					
	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 コショウ	23.1	28.0	
7金	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 もやし ねぎ こまつな しいたけ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ	3.0	3.7	
	わかめごはん	米	わかめ		食塩	638	787	
	牛乳		牛乳					
	ちゃんこなべ	もち	ミートボール あぶらあげ	しらたき にんじん はくさい ごぼう ねぎ えのきたけ	ガラスープ 醤油 食塩 酒 みりん	21.4	25.2	●
10月	ごまますあえ	白ごま 三温糖 ごま油	ハム	こまつな にんじん きゅうり もやし	酢 醤油	2.8	3.5	
	ごはん	米				632	783	
	牛乳		牛乳					
	さんまのとさに	砂糖	さんま かつお節	しょうが	醤油 酒 みりん	27.3	32.6	●
12水	しょうがあえ			キャベツ こまつな きゅうり にんじん しょうが	醤油			
	とんじる	じゃがいも 油	とうふ ぶたにく みそ	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	かつおだし	2.0	2.5	
	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	669	879	
	牛乳		牛乳					
13木	スペインふうオムレツ	じゃがいも でん粉 砂糖 油	鶏卵 とりにく	たまねぎ ほうれんそう	酢 食塩 ブイヨン コショウ	27.7	34.7	
	パンネポロナーゼ	マカロニ 油	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	ケチャップ 中濃ソース ガラスープ 食塩 コショウ			
	まめのスープ		しろいんげんまめ だいず ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	ガラスープ 食塩 コショウ	2.7	3.7	
	ごはん	米				630	779	
14金	牛乳		牛乳					
	とりにくとさといものごまに	さといも 油 三温糖 白ごま	とりにく あつあげ みそ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう	醤油 みりん	23.9	27.9	●
	もやしサラダ	油 三温糖		もやし こまつな にんじん	酢 醤油 食塩			
	やさしいゆりかけ	白ごま でん粉 小麦粉 砂糖 油	鶏卵 脱脂粉乳 だいず あおさ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ まつちや	食塩	2.0	2.3	
17月	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		食塩	658	871	
	牛乳		牛乳					
	ハートコロッケ	じゃがいも 砂糖 マーガリン パン粉 小麦粉 でん粉 油	ぶたにく	たまねぎ	醤油 食塩 コショウ	21.2	26.6	
	コールスローサラダ	マヨネーズ 油	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 食塩 コショウ			
18火	とりだんごのスープ	春雨	ミートボール	たまねぎ にんじん はくさい こまつな エリンギ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ	3.4	4.3	
	ごはん	米				678	823	
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう		たれ 辛子	25.3	28.8	●
19水	じゃがいものそばろに	じゃがいも 油 三温糖 でん粉	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが	醤油 酒			
	はくさいのおかかあえ		かつお節	はくさい ほうれんそう にんじん	醤油	1.9	2.1	
	オレンジパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	オレンジ	食塩	651	844	
	牛乳		牛乳					
20木	ハンバーグデミグラスソース	油 砂糖	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 食塩	26.2	32.7	
	チーズポテト	じゃがいも	チーズ		食塩 コショウ			
	やさしいスープ	油	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし エリンギ	ガラスープ 食塩 醤油 コショウ	2.8	3.7	
	むぎごはん	米 麦				641	788	
21金	牛乳		牛乳					
	シーフードカレー	じゃがいも 油	いか えび スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ガラスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ	23.5	27.5	
	かいそうサラダ	油 三温糖	かいそう かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ			
	いちご(パンベリー)			いちご		2.7	2.8	
22土	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	616	817	
	牛乳		牛乳					
	とりにくのマスタードやき		とりにく		マスタード 醤油 白ワイン コショウ	28.7	36.0	
	れんこんサラダ	マヨネーズ 三温糖 白ごま		れんこん キャベツ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ			
23日	イタリアンスープ	スパゲッティ パン粉	ベーコン 鶏卵 チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	ガラスープ 食塩 コショウ	3.2	4.0	
	ごはん	米				699	865	
	牛乳		牛乳					
	すぶた	じゃがいも 油 でん粉 三温糖	ぶたにく うずらの卵	たまねぎ たけのこ ビーマン にんじん しいたけ しょうが	醤油 酒 ケチャップ 酢 食塩	25.9	30.4	●
25火	ナムル	白ごま 三温糖 ごま油		もやし こまつな にんじん きゅうり	酢 醤油	2.0	2.2	
	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	630	775	
	牛乳		牛乳					
	クリームシチュー	じゃがいも バター 小麦粉 油	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	ガラスープ 食塩 コショウ	27.5	33.8	
26水	だいこんサラダ	油	ハム	だいこん こまつな にんじん きゅうり	酢 醤油 食塩 コショウ			
	レモンゼリー	砂糖 水あめ		レモン果汁 かんてん		2.3	2.9	
	ごはん	米				629	769	
	牛乳		牛乳					
27木	きびなごフライ	じゃがいも 水あめ 砂糖 三温糖 でん粉 米粉 オリブオイル 玄米粉 油	きびなご	しょうが	食塩	20.7	23.8	●
	ごもくきんぴら	油 三温糖 白ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 みりん 一味唐辛子			
	さつまじる	さつまいも	ぶたにく みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	かつおだし	1.7	2.0	
	こがたミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	665	881	
28金	牛乳		牛乳					
	たらこスパゲッティ	スパゲッティ バター 油	とりにく いか たらこ せらチン きざみのみり	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな レモン果汁	酒 醤油 コンソメ 食塩 コショウ	33.0	41.3	●
	ポパイサラダ	ごま油 三温糖 白ごま	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ			
	のり					2.8	3.7	
29土	ごはん	米				626	797	
	牛乳		牛乳					
	ぎょうざ	小麦粉 油 ごま油 もち米粉 でん粉 砂糖	とりにく ぶたにく だいず粉	キャベツ たまねぎ たら	食塩 酒 オイスターソース 醤油	20.2	24.4	●
	はるさめのカラフルいため	春雨 油 三温糖	ぶたにく	たけのこ 黄ピーマン ビーマン にんじん きくらげ にんにく	醤油 酢 食塩 コショウ 豆板醤			
わかめスープ	白ごま	わかめ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	ガラスープ 食塩 醤油 コショウ	2.9	3.5		

※ 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。