

2月献立予定表

日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 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【体の調子をとのえる】	調味料その他	
1 月	ごはん 牛乳	米	牛乳			64.3
	いわしのしょうがに◆ 県産いわし	砂糖	いわし	しょうが	醤油 魚醤 みりん かつおだし こんぶだし 食塩	29.8 ●
	かおりづけ	ごま油	こんぶ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり	醤油 食塩	
	くずきりいりすまじじる 節分給食	くずきり	とりにく とうふ	ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ	かつおだし 醤油 食塩 酒	1.9
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		食塩	62.6
	牛乳		牛乳			
	さげのトマトクリームソース◆	小麦粉 油 バター	さげ 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんにく	食塩 こしょう コンソメ	25.9
	あおのりポテト	じゃがいも	青のり		食塩 こしょう	2.7
3 水	ごはん	米				66.9
	牛乳		牛乳			
	とりそば	油 三温糖	とりにく	にんじん ごぼう しょうが	醤油 酒 みりん	32.3 ●
	ほうれんそうとたまごのおひたし		炒り卵	ほうれんそう もやし	醤油	2.4
4 木	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	にんじん ねぎ えのきたけ	かつおだし	2.4
	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	りんご	食塩	70.3
	牛乳		牛乳			
	プレーンオムレツ	でん粉 油 砂糖	鶏卵		食塩 酢	26.0
5 金	パンネアラピアータ	マカロニ 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト にんにく パセリ	ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 一味唐辛子	2.6
	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	はくさい にんじん たまねぎ セロリー ほうれんそう	ガラスープ 食塩 こしょう	2.6
	ごはん	米				67.6
	牛乳		牛乳			
8 月	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	にんじん しいたけ ねぎ たら たまねぎ にんにく しょうが	豆板醤 オイスターソース テンメシジャン コチュジャン 醤油 酒	27.3
	パンサンデー	はるさめ ごま 油 ごま油 三温糖	ハム	キャベツ もやし にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう	2.0
	ごはん	米				62.3
	牛乳		牛乳			
9 火	だいこんとぶたにくのみそいため	油 三温糖	ぶたにく 厚揚げ みそ	だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが	醤油 酒	25.7 ●
	はくさいとかまぼこのとさあえ	油 三温糖	かまぼこ かつお節	はくさい こまつな きゅうり	酢 醤油	1.5
	あじつけのり	砂糖	のり (えびを含む)		干しえびだし 昆布だし 食塩 醤油 みりん 唐辛子	63.7
	ごめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	28.4
10 水	牛乳		牛乳			
	しろみざかなフライ◆	パン粉 でん粉 油	たら 大豆粉		醤油 食塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	2.3
	レモンドレッシングサラダ	油 三温糖	サラダチキン	キャベツ にんじん レモン果汁	食塩 酢	2.3
	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 ウインナー	はくさい たまねぎ にんじん セロリー こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	71.9
12 金	ごはん	米				24.0
	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	れんこん たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	中濃ソース ケチャップ カレールウ ガラスープ	2.5
	だいこんサラダ	油	かまぼこ	だいこん こまつな にんじん きゅうり	酢 醤油 食塩 こしょう	67.1
15 月	いよかん			いよかん		
	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	29.0
	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	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく	ガラスープ マスタードソース ケチャップ トマトソース 唐辛子 醤油 こしょう	3.0
16 火	げんきサラダ	油 三温糖	サラダチキン 菜わかめ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	醤油 食塩 こしょう 酢	66.7
	ごはん	米				27.9 ●
	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		梅ひしお 酒	2.3
17 水	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	醤油 食塩 みりん	64.0
	ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶたにく	にんじん ねぎ もやし えのきたけ しいたけ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	23.8
	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	2.5
	牛乳		牛乳			
18 木	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	にんじん たまねぎ ほうれんそう エリンギ	ガラスープ 食塩 こしょう	64.8
	マスタードサラダ	油		キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	マスタード 酢 醤油 食塩 こしょう	25.6 ●
	キムタクごはん	米 油	ぶたにく	ねぎ にんじん つぼづけ はくさいキムチ	醤油 こしょう	1.8
	牛乳		牛乳			
19 金	めひかりフライ◆	小麦粉 パン粉 油	めひかり	しょうが	醤油	68.3
	こまつなごまあえ	ごま 三温糖		こまつな もやし キャベツ にんじん		
	たまごプリン	砂糖	牛乳 鶏卵		食塩	24.9
	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			
20 土	牛乳		牛乳			
	ハンバーグバーベキューソース	でん粉 砂糖 油	とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ りんご	食塩 醤油 ケチャップ 中濃ソース	2.9
	マゼドアンサラダ	じゃがいも マヨネーズ 油		きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう	66.1
	スコッチブロス	麦	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 醤油 こしょう	26.1 ●
21 日	ごはん	米				1.9
	牛乳		牛乳			
	さばのみりんぼし◆	砂糖 水あめ ごま	さば	トマト	醤油 みりん	61.0
	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	醤油	20.6
22 月	だまこじる	だまこもち	とりにく	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう しめじ しらたき	かつおだし 酒 みりん 醤油 食塩	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	63.7
	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	にんじん はくさい ねぎ しいたけ ほうれんそう	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	25.7 ●
24 水	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	食塩 こしょう 酢	
	ごはん	米				63.7
	牛乳		牛乳			
	なっとう		なっとう		なっとうのタレ 辛子	25.7 ●
25 木	おでん	じゃがいも	こんぶ うすらのたまご ちくわ 揚げボール	だいこん にんじん こんにゃく	かつおだし 醤油 みりん 食塩	2.5
	しらすあえ◆	ごま油 三温糖	しらす (えび含む)	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	醤油 酢	60.9
	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		食塩	
	牛乳 コーヒー牛乳のもと	砂糖	牛乳		インスタントコーヒー 食塩	26.4 ●
26 金	カレーやきそば	中華麺 (鶏卵含む) 油	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんにく	中濃ソース オイスターソース ウスターソース 食塩 こしょう カレー粉	2.6
	かんてんいりヘルシーサラダ	油 三温糖	まぐろ かんてん	キャベツ こまつな にんじん きゅうり	醤油 食塩 こしょう 酢	70.2
	ごはん	米				
	牛乳		牛乳			
26 日	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	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ビーマン しょうが	醤油 酒 ケチャップ 酢 食塩	25.9 ●
	もやしのナムル	ごま 三温糖 ごま油		きゅうり もやし にんじん こまつな	醤油 酢	2.0

※ 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。