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 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	小学校 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩（g）	おはし
1	月	ごはん	米				667	
		牛乳		牛乳				
		さんまのかばやき 県産さんま	でんぷん　油　三温糖	さんま		醤油　みりん　酒	24.5	●
		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		
		なめこじる		とうふ　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	火	じゃこのわふうパスタ	スパゲッティ　油　ごま油	ちりめんじゃこ（えび含む）　とりにく	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　ゼラチン	622	
		牛乳		牛乳				
		シーザーサラダ 県産ちりめんじゃこ	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	26.8	
		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		
							2.4	
3	水	ちらしずし ひなまつり給食	米　三温糖　油	錦糸卵　とりにく　油揚げ　のり	たけのこ　ごぼう　にんじん　れんこん　しいたけ　かんぴょう　グリンピース	酢　醤油　みりん　食塩	678	
		牛乳		牛乳				
		ひらめフライ 県産ひらめ	パン粉　小麦粉　油	ひらめ		食塩	26.6	●
		ごまあえ	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		
		ひなあられ	米　砂糖　油			食塩　ゼラチン	2.7	
4	木	コッペパン 茨城をたべよう チンゲンサイ	小麦粉　砂糖　マーガリン	スキムミルク		食塩	631	
		チョコクリーム				チョコクリーム		
		牛乳		牛乳			23.4	
		チンゲンサイのクリームに	じゃがいも　油　バター　小麦粉	とりにく　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	まぐろ	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	
5	金	ごはん	米				645	
		牛乳		牛乳				
		ホイコーロー	三温糖　油　でんぷん	ぶたにく　あつあげ　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	●
		はるさめサラダ	春雨　油　三温糖　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		
							1.6	
8	月	ごはん	米				673	
		牛乳		牛乳				
		とりにくのからあげ	油　でんぷん	とりにく	しょうが	醤油　酒	27.5	●
		かいそうサラダ	油　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		
		とんじる	じゃがいも　油	ぶたにく　とうふ　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	
9	火	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	648	
		牛乳 オランダの料理		牛乳				
		キャベリング	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	28.7	
		ヒュッツポット	じゃがいも　油	ぶたにく	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　ガルバンゾー	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	
10	水	ごはん	米				709	
		牛乳		牛乳				
		ポークカレー	じゃがいも　油	ぶたにく　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　トマト	ガラスープ　中濃ソース　ケチャップ　カレールウ	25.0	
		こんにゃくサラダ	油　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		
		きよみオレンジ			きよみオレンジ		2.3	
11	木	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	629	
		牛乳		牛乳				
		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　はくさい　しいたけ	ガラスープ　酒　醤油　食塩　こしょう	25.0	
		だいこんサラダ	油	まぐろ	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		
							2.6	
12	金	ごはん	米				668	
		牛乳		牛乳				
		じゃがいもとひじきのにもの	じゃがいも　油　三温糖	ぶたにく　ひじき	にんじん　たまねぎ　しらたき　しょうが	酒　みりん　醤油	25.3	●
		なっとう		なっとう		なっとうのタレ　辛子		
		にらともやしのおひたし	ごま油　ごま		にら　もやし　にんじん	醤油　こしょう	2.0	
15	月	ごはん	米				658	
		牛乳		牛乳				
		ちくわのいそべあげ	油　小麦粉	ちくわ　あおのり			24.1	●
		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		
		うどんじる	うどん	とりにく　とうふ	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	2.6	
16	火	きりこみコッペパン	小麦粉　砂糖　マーガリン	スキムミルク		食塩	641	
		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	ウスターソース　チリパウダー　コンソメ	26.7	
		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　とりにく　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	3.7	
17	水	ごはん　牛乳	米	牛乳			688	
		さばのさいきょうやき	砂糖　水あめ	さば　みそ	トマト	醤油　みりん		
		きんぴら 県産さば	三温糖　油　ごま	ぶたにく	ごぼう　こんにゃく　にんじん	醤油　みりん　一味唐辛子	30.6	●
		おいわいすましじる		とうふ　なると　うずらの卵	こまつな　ねぎ　にんじん	かつおだし　酒　食塩　醤油		
		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		2.2	
18	木	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	655	
		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	とりにく　大豆　チーズ　牛乳　ぎゅうし	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 ハッピーにんじん	じゃがいも　バター		パセリ	食塩　こしょう	24.7	
		やさいスープ		とりにく	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		
		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	
22	月	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	
		牛乳		牛乳				
		さけのこうそうやき	パン粉　油	さけ		香草ミックス	25.4	
		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	
23	火	ごはん	米				701	
		牛乳		牛乳				
		ハッシュドビーフ	じゃがいも　油　バター	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　エリンギ　グリンピーズ	赤ワイン　ビーフシチュールウ　ケチャップ　ウスターソース　デミグラスソース　ガラスース　食塩　こしょう	24.5	
		ポパイサラダ	ごま油　三温糖　ごま	まぐろ	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	

※　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。