

2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 おはし エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 塩分 (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 火	さけのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	ウインナー さけ 牛乳 チーズ ゼラチン	にんじん 玉ねぎ エリンギ チンゲンサイ にんにく	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	661 19 1.9	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ささみカツ	油 パン粉 小麦粉 でんぷん	鶏肉 大豆		食塩		
	カリカリだいずサラダ	油	大豆	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう		
2 水	いよかんゼリー	砂糖		果汁 (いよかん)		642 17 1.7	●
	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳				
	いわしのしょうがに	砂糖	いわし	しょうが	しょうゆ 塩		
	ごまあえ	ごま 砂糖	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 にんじん もやし 白菜	しょうゆ		
3 木	みそけんちんじる	油	豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	かつおだし	644 17 2.4	
	ふくまめ (小のみ)		大豆				
	こめパン	米粉 小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳				
4 金	こんさいのブラウンシチュー	じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん エリンギ グリンピース トマト にんにく	ワイン ハヤシワウ ドミグラスソース 塩 こしょう	660 16 1.8	
	かんてん入りヘルシーサラダ	油	寒天 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ こしょう		
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
7 月	マーボーどうふ	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ ししいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース	670 17 2.0	●
	パンサンスー	春雨 油 砂糖 ごま油		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 酢 からし		
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
8 火	おやこに	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 鶏卵 高野豆腐	玉ねぎ にんじん グリンピース ししいたけ	しょうゆ みりん	634 16 2.6	
	しらすあえ	ごま 砂糖 ごま油	しらす干し	白菜 小松菜 大根 にんじん	しょうゆ 酢		
	くろパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳				
9 水	マカロニのクリームに	マカロニ 米粉 油	鶏肉 フランクフルト 白いんげん豆 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	638 15 2.0	●
	かいそうサラダ	油	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
10 木	みそかつ	油 砂糖 パン粉	みそ 豚肉 大豆粉		みりん 酒 塩	653 18 2.1	
	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし		
	いばらきのっぺいじる	さつまいも でんぷん	鶏肉 生揚げ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ししいたけ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし		
	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		
14 月	ぎゅうにゅう		牛乳			644 14 2.1	
	ハートオムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵		チキンスープ 酢		
	パンネアリアータ	パンネ オリーブ油	サラダチキン	玉ねぎ にんにく トマト パセリ	クチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子		
	はくさいとにくだんごのスープ	パン粉 でんぷん 春雨 ごま油	豚肉 豆腐	玉ねぎ しょうが 白菜 にんじん 長ねぎ ししいたけ 小松菜	こしょう チキンガラスープ しょうゆ 塩		
15 火	ごはん	米				617 17 2.2	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	なかみなとしおやきそば	小麦粉 油 ごま油	鶏卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが 長ねぎ	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう		
	だいこんサラダ	油	サラダチキン	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
16 水	ヨーグルト		ヨーグルト			713 12 2.4	●
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	はるまき	油 豚肉 小麦粉 春雨 でんぷん ショートニング 砂糖 米粉 粉あめ	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	しょうゆ 塩		
17 木	やきビーフン	ビーフン 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ にんじん もやし にら	塩 豆板醤 しょうゆ こしょう	625 17 2.7	
	かきたまスープ	でんぷん	鶏卵 糸かまぼこ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ とうもろこし	チキンガラスープ しょうゆ 塩		
	まるパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳				
18 金	ハンバーグパーベキューソース	パン粉 でんぷん 砂糖 油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	クチャップ ソース 塩	688 13 2.3	●
	ガーリックごまドレッシングサラダ	オリーブ油 ごま	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん		
	マゼドアンスープ	じゃがいも オリーブ油	ハム 白いんげん豆	大根 にんじん 玉ねぎ エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子		
	キムタクごはん	米 油 砂糖 水あめ でんぷん	豚肉	大根 にんじん 長ねぎ 白菜 にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酢 酒 唐辛子 パプリカ		
21 月	ぎゅうにゅう		牛乳			609 15 1.5	●
	とうふナゲット	油 砂糖 小麦粉 でんぷん	豆腐 魚肉すり身 豆乳	玉ねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし	塩		
	まごわやさしいサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	ひよこ豆 まぐろ油漬 わかめ	きゅうり しめじ	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
	ごはん	米					
22 火	ぎゅうにゅう		牛乳			649 16 2.5	
	やまがたいもに	里芋 油 砂糖	豚肉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん かつおだし		
	ピリからチキンサラダ	ごま 油 砂糖	サラダチキン わかめ	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく しょうが	酢 しょうゆ 豆板醤 こしょう		
	ミルクパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳		塩		
24 木	ぎゅうにゅう		牛乳			675 19 2.4	
	ボークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 ウインナー 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく	クチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ		
	こんにゃくサラダ	ごま 油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
	わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	ベーコン 鶏肉 ゼラチン	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 しめじ にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン		
25 金	ぎゅうにゅう		牛乳			645 18 2.0	
	しろみざかなのフライ	油 パン粉 小麦粉 米粉	ホキ		塩 こしょう		
	ビーンズマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	大豆 いんげん豆	キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう		
	さんしょくどん (ごはん)	米					
28 月	(とりそぼろ)	砂糖 油	鶏肉 大豆	にんじん ごぼう しょうが	しょうゆ 酒 みりん	606 15 1.7	
	(たまごいりおひたし)	油 ごま 砂糖 でんぷん 上新粉	鶏卵	小松菜 もやし	塩 酢 しょうゆ		
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ぐだくさんミルクみそスープ	じゃがいも	豚肉 牛乳 みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ	かつおだし		
28 月	カレーピラフ	米 油 バター	鶏肉 ウインナー チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	塩 こしょう コンソメ カレー粉	606 15 1.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
28 月	わかさぎフリッター	小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 油	わかさぎ 沖あみ あおさ		しょうゆ 塩 ベーキングパウダー	606 15 1.7	
	こまつなサラダ	ごま 油		小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		

※ 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。