



2月 献立予定表



ひたちなか市立那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩 (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	水	ごはん	米				644		●	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		とうふのちゆかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 チンゲン菜 ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	17			
		パンサンスー くだもの	春雨 油 砂糖 ごま油	ハム	キャベツ もやし にんじん 小松菜 いちご (パインベリー)	酢 しょうゆ 洋辛子粉	2.1			
2	木	はちみつパン	◇はちみつパン				611			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ようふうたまごとし	じゃがいも 油	鶏肉 鶏卵 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん 小松菜	塩 こしょう ガラスープ	19			
		ツナのごまドレッシング かたぬきチーズ	ごま 油	まぐろ水煮 チーズ	キャベツ にんじん もやし	酢 しょうゆ こしょう	2.5			
3	金	ごはん	米				639		●	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		いわしのしょうがに		◇いわしのしょうがに						
		ゆかりあえ みそけんちんじる ふくまめ	さといも 油	豆腐 油揚げ みそ 大豆	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	◇ゆかり しょうゆ かつおだし	18			
6	月	ごはん	米				628		●	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		しろみさかなのレモンフライ	油	◇しろみさかなのレモンフライ			16			
		こんにゃくサラダ おおこうなべ	油 砂糖 ごま油	◇系かまぼこ 豚肉 豆腐 のり	こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 にんじん 大根 ねぎ	酢 しょうゆ しょうゆ 塩 酒 かつおだし	2.0			
7	火	ミニコッペパン	◇ミニコッペパン				655		●	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		なかみなどやきそば だいこんとハムのサラダ チョコプリン	◇中華めん 油 油 砂糖 ◇チョコプリン	豚肉 ハム	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン きくらげ 大根 小松菜	ソース オイスターソース こしょう 塩 こしょう 酢	17			
		ごはん	米				617			
8	水	ぎゅうにゅう		牛乳					●	
		ソースカツ	油 砂糖	◇ヒレカツ						
		こんぶあえ のっぺいじる	さといも でんぷん	塩昆布 鶏肉 厚揚げ	もやし 小松菜 にんじん 白菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	塩 しょうゆ 塩 酒 かつおだし	2.0			
		ミルクパン	◇ミルクパン				631			
9	木	ぎゅうにゅう		牛乳						
		オムレツ		◇オムレツ						
		パンネアラビアータ やさいのスープに	パンネ オリーブ油 じゃがいも	鶏ささみ水煮 チーズ フランクフルト	玉ねぎ にんにく パセリ トマト 玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ とうもろこし	ケチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子 コンソメ 塩 こしょう	2.6			
		ごはん	米				624			
10	金	ぎゅうにゅう		牛乳					●	
		カレーおでん しょうがあえ くだもの	じゃがいも 油	◇ちくわ さつまあげ ウィンナー うすら卵	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ もやし にんじん 小松菜 しょうが	こしょう カレー粉 コンソメ カレーフレーク しょうゆ	15			
		ごはん	米				1.8			
		ぼんかん								
13	月	ぎゅうにくちらし	米 砂糖 油	牛肉 ◇錦糸卵	ごぼう にんじん れんこん しいたけ グリンピース	酢 塩 しょうゆ みりん	581		●	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ			16			
		いとかまぼこのおかかあえ		◇系かまぼこ かつお節	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ	1.7			
14	火	チョコチップパン	◇チョコチップパン				624			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ハンバーグトマトソース コーンサラダ	油 油	◇ハンバーグ	玉ねぎ トマト とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	ケチャップ 酢 塩 こしょう	17			
		こんさいのチャウダー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん にんにく	塩 こしょう コンソメ	2.1			
15	水	ごはん	米				647		●	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		なっとう		◇納豆						
		かんこくふうにくじゃが からしあえ	じゃがいも 油 砂糖	牛肉	にんじん 玉ねぎ しらすき きくらげ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 にんじん	コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん しょうゆ 洋辛子粉	2.2			
16	木	こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 パター	フランクフルト 牛乳 チーズ セラチン	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう	620			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ささみフライ かいそうサラダ	油 油	◇ささみフライ			19			
		いちごゼリー	◇いちごゼリー	海藻	キャベツ 大根 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	1.9			
17	金	かくチーズ	◇かくチーズパン				599			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		さけのムニエル	小麦粉 オリーブ油	◇さけ	レモン果汁	こしょう	22			
		ひじきのサラダ ミネストローネ	油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	ひじき ハム 鶏肉 大豆	大根 小松菜 とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	酢 塩 こしょう ケチャップ ガラスープ 塩 こしょう	2.7			
20	月	ごはん	米				645			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		きりほしだいこんいりピピンパ たまごいりナムル トックスープ	砂糖 油 ごま油 ◇トック	牛肉 ◇いりたまご ベーコン	切干大根 にんにく もやし 小松菜 にんじん チンゲン菜 ねぎ えのきたけ にんじん きくらげ	甜面醬 しょうゆ しょうゆ ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	15			
		コッペパン	◇コッペパン				2.3			
21	火	ブルーベリージャム	◇ブルーベリージャム				601			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		はくさいのクリームに かんでいりヘルシーサラダ	じゃがいも 油 パター 小麦粉 油	◇ミートボール 白いんげん豆 牛乳	にんじん 白菜 玉ねぎ エリンギ	ガラスープ 塩 こしょう	15			
		かたぬきチーズ	油	糸寒天 まぐろ水煮	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.1			
22	水	こぎつねごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ 切干大根 ごぼう	しょうゆ みりん	658		●	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		さばのたつたあげ	油	◇さばのたつたあげ			16			
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 にんじん もやし	しょうゆ	1.7			
24	金	ごはん	米				680		●	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ビーンズカレー こまつなサラダ ヨーグルト	じゃがいも 油 油 ◇ヨーグルト	鶏肉 大豆 乳 まぐろ油漬	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ にんじん	ソース カレールウ 酢 塩 こしょう	15			
		ごはん	米				1.9			
27	月	ごはん	米				674		●	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		とりにくのうめふうみあげ おひたし	でんぷん 油 ごま	鶏肉	ねり梅 キャベツ もやし にんじん	酒 しょうゆ	16			
		いばらきのおいしいやさいとうにゅうスープ	さつまいも	高野豆腐 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 とうもろこし	かつおだし	2.4			
28	火	こめパン	◇こめパン				613			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		チリビーンズ コールスローサラダ	じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	豚肉 フランクフルト ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん豆 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 一味唐辛子 チリパウダー 酢 塩 こしょう	18			
		ごはん	米				2.3			

※ 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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウィンナー・フランクフルトは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応食品を使用しています。

※ 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。