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 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	エネルギー（kcal） たんぱく質（%） 食塩（g）	おはし
1	木	ミニコッペパン	◇ミニコッペパン				569	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なかみなとやきそば	◇中華めん　油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　もやし　キャベツ　ピーマン	ソース　オイスターソース　こしょう	17	●
		ブロッコリーとコーンのサラダ	油　砂糖	まぐろ油漬	ブロッコリー　キャベツ　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう		
		みかんゼリー	◇みかんゼリー				2.4	
2	金	ごはん　ぎゅうにゅう　節分こんだて	米	牛乳			593	
		いわしのしょうがに		◇いわしのしょうが煮				
		はくさいのごましょうゆあえ	砂糖　ごま		白菜　にんじん　しょうが	しょうゆ　酢	18	●
		とんじる	じゃがいも　油	豆腐　みそ	大根　にんじん　長ねぎ	かつおだし		
		ふくまめ		大豆			1.9	
5	月	ごはん	米				624	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		にくじゃが	じゃがいも　こんにゃく　油　砂糖	豚肉　高野豆腐	にんじん　玉ねぎ　枝豆　しょうが	しょうゆ　みりん	15	●
		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	
6	火	しょくパン　チョコクリーム	◇食パン　◇チョコクリーム				630	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		いかメンチカツ	油	◇いかメンチカツ			16	
		コールスローサラダ	油　砂糖		キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう		
		ミネストローネ	マカロニ　じゃがいも　油	大豆　鶏肉	にんじん　玉ねぎ　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	2.4	
7	水	ごはん	米				638	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークカレー	じゃがいも　油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　グリンピース　にんにく　しょうが	ケチャップ　ソース　カレールウ	14	
		かいそうサラダ	油　ごま	海藻　まぐろ油漬	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう　しょうゆ		
							2.2	
8	木	スイートポテトトースト	◇食パン　さつまいも　バター　砂糖	牛乳			610	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		マカロニスープ	マカロニ　じゃがいも　油	鶏肉	玉ねぎ　小松菜　にんじん	コンソメ　塩　こしょう	16	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
							1.9	
9	金	ごはん	米				651	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのからあげ	でんぷん　油	鶏肉	にんにく　しょうが	酒　しょうゆ	18	●
		ひじきのいために	こんにゃく　油　砂糖	ひじき　大豆	キャベツ　にんんじん	みりん　しょうゆ		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	生揚げ　みそ	にんじん　えのきたけ　小松菜　長ねぎ	かつおだし	2.0	
13	火	くろパン	◇黒パン				599	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こめこのホタテクリームシチュー	じゃがいも　油　米粉	ホタテ貝柱　白いんげん豆　牛乳　チーズ	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　グリンピース	コンソメ　塩　こしょう	18	
		こまつなサラダ	油	まぐろ油漬	小松菜　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう		
							1.9	
14	水	こぎつねごはん	米　砂糖	鶏肉　油揚げ　大豆	にんじん　しいたけ　切干大根	しょうゆ　みりん	633	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あげしゅうまい	油	◇しゅうまい			16	●
		こんぶあえ		塩昆布	もやし　小松菜　白菜	塩		
							1.9	
15	木	はちみつパン	◇はちみつパン				594	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース		◇ハンバーグ		ドミグラスソース　ケチャップ　ソース　ワイン	18	
		こふきいも	じゃがいも			塩　こしょう		
		むぎいりやさいスープ	押し麦　油	鶏肉	キャベツ　玉ねぎ　小松菜　にんじん	コンソメ　塩　こしょう	2.3	
16	金	ごはん	米				601	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ソースカツ	油　砂糖	◇ヒレカツ		ソース　みりん	15	●
		からしあえ			キャベツ　小松菜　もやし　にんじん	しょうゆ　洋辛子		
		さばのつみれじる		◇さばつみれ　油揚げ　みそ	大根　にんじん　白菜　長ねぎ　しょうが	かつおだし	2.1	
19	月	ごはん　いばらき美味しお献立	米				623	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハッシュドポーク	じゃがいも　油　米粉	豚肉	玉ねぎ　にんじん　枝豆　トマト　にんにく	ワイン　デミグラスソース　ソース　コンソメ　こしょう	15	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく　砂糖　ごま　油	鶏ささみ油漬	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ　塩		
							1.4	
20	火	ミルクパン	◇ミルクパン				628	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ミートグラタン	マカロニ　油　砂糖	豚肉　大豆　チーズ	玉ねぎ　にんにく　トマト	ケチャップ　こしょう　コンソメ	16	
		はくさいのコンソメスープ		ベーコン	白菜　玉ねぎ　にんじん　小松菜	コンソメ　塩　こしょう		
		プリン	◇プリン				2.2	
21	水	ごはん	米				623	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふのちゅかに	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　しょうが	酒　しょうゆ　オイスターソース	18	
		かふうあえ	油　砂糖　ごま油	鶏ささみ油漬　わかめ	キャベツ　もやし　にんじん	酢　しょうゆ　洋辛子粉		
							1.8	
22	木	チキンライス	米　油	鶏肉　フランクフルト	にんじん　玉ねぎ　エリンギ　グリンピース　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	616	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		オムレツ		◇オムレツ			16	
		ツナサラダ	油	まぐろ油漬	きゃべつ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう		
							2.0	
26	月	ごはん　茨城をたべよう～はくさい～	米				664	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		みずたき	春雨	鶏肉　生揚げ	白菜　にんじん　小松菜　長ねぎ　えのきたけ　しいたけ　しょうが	コンソメ　塩　しょうゆ　酒	17	●
		きんぴら	こんにゃく　油　砂糖	さつま揚げ	にんじん　ごぼう	しょうゆ　みりん　一味唐辛子		
		ツナとわかめのてづくりふりかけ	ごま　砂糖	まぐろ油漬　わかめ		酒　しょうゆ	2.4	
27	火	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ　オリーブ油　◇バジルソース	鶏肉　チーズ　寒天	玉ねぎ　にんじん　エリンギ　しめじ　にんにく	コンソメ　塩　こしょう　ワイン	635	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		コロッケ	◇コロッケ　油				18	
		オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油　油	まぐろ油漬	小松菜　キャベツ　にんじん　にんにく　玉ねぎ	しょうゆ　みりん		
							2.4	
28	水	ごはん	米				649	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぶたキムチ	ごま油　砂糖　でん粉	豚肉　生揚げ　みそ	◇白菜キムチ　白菜　玉ねぎ　にんじん　にら　にんにく	酒　しょうゆ　コチュジャン　みりん	16	●
		たまごいりトックスープ	◇トック	鶏卵　ベーコン	にんじん　大根　小松菜　長ねぎ　えのきたけ	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう		
							1.7	
29	木	こめパン	◇米パン				622	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チリビーンズ	じゃがいも　油	豚肉　フランクフルト　◇ミックスビーンズ	玉ねぎ　にんじん　にんにく　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう　ソース　一味等辛子　チリパウダー	19	
		レモンドレッシングサラダ	油　砂糖	まぐろ水煮	小松菜　キャベツ　にんじん　果汁（レモン）	塩　こしょう		
							2.2	

※　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、ウインナー・フランクフルトは乳・卵抜きの食物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（🐟）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。