










3月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)		
			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	金	ホタテちらしすし きざみのり	米 砂糖	ホタテ 高野豆腐 ◯細切り玉子焼き きざみのり	にんじん かんぴょう れんこん しいたけ たけのこ 枝豆	酢 しょうゆ みりん	615	812		
		はっこうにゅう		発酵乳						
		さわらのてりやき◆		◇さわらのてりやき				20	18	
		ごまあえ	ごま 砂糖		 にんじん 小松菜 キャベツ	しょうゆ				
		ひなまつりゼリー	◇ひなまつりゼリー					1.9	2.1	
4	月	ごはん	米				670	858		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		とりにくのレモンソース	でんぷん 油 砂糖	鶏肉	レモン果汁	塩 酒 しょうゆ	16	15		
		きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	さつま揚げ	切干大根 にんじん しいたけ	しょうゆ 酒				
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ		2.3	2.4		
5	火	コッパン くろまめきなこクリーム	◇コッパン ◯黒豆きな粉クリーム				650	820		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		とうふナゲット		◇豆腐ナゲット			16	16		
		ピリからチキンサラダ	ごま 油 砂糖	鶏ささみ水煮 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 塩 こしょう				
		ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	にんじん 長ねぎ もやし 白菜 えのきたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	2.0	3.4		
6	水	ごはん	米				694	880		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		しせんふうマーボーどうふ	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 豆鼓 しょうゆ オイスターソース 花椒	14	14		
		はるさめサラダ	春雨 油 ごま油 砂糖		小松菜 もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう				
		あんにんフルーツ	◇杏仁フルーツ				2.0	2.2		
7	木	キャベツとベーコンのスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	609	828		
		ロールパン (中のみ)	◇ロールパン							
		ぎゅうにゅう ミルクココアのもと	◇ミルクココアのもと	牛乳			18	17		
		しろみざかなのバジルフライ◆	油	◇白身魚のバジルフライ						
		ブロッコリーとコーンのサラダ	油 ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.2	3.1		
8	金	ごはん	米				616	887		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	ケチャップ カレールウ ソース	15	13		
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻 ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ				
		チョコクレープ (中のみ)		◇チョコクレープ			2.3	2.8		
11	月	はちみつパン	◇はちみつパン				584	/		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		こめこのとうにゅうシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	18			
		ガーリックドレッシングサラダ	油 	まぐろ水煮	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				
		いちご (パインベリー)			いちご		2.2			
12	火	しょくパン チョコクリーム	◇食パン ◯チョコクリーム				691	903		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ツナまめマヨサラダ	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	大豆 まぐろ水煮	枝豆 にんじん 小松菜 キャベツ	酢 塩 こしょう	20	18		
		ホタテとにくだんごのやさいスープ	じゃがいも	ホタテ ◯肉団子	にんじん 大根 はくさい ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう				
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.2	2.8		
13	水	ごはん	米				651	842		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		アジフライ◆	油	◇アジフライ			15	14		
		ひじきのいために	こんにゃく 油 砂糖	ひじき さつま揚げ	キャベツ にんじん	みりん しょうゆ				
		みそけんちんじる	さといも 油	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜		1.9	2.0		
14	木	ごはん	米				636	833		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		じゃがいものそぼろあん	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 でんぷん	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	16	15		
		おひたし	ごま		キャベツ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ				
		なっとう		◇納豆			1.9	2.2		
15	金	ジャンバラヤ	米 油	鶏肉 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ エリンギ とうもろこし ピーマン にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう パフリカ チリパウダー	600	787		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ししゃもフライ◆	油	◇ししゃもフライ			15	14		
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	ハム 寒天  	キャベツ にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう				
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー				2.3	2.8		
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			696	786		
		わふうハンバーグ	砂糖 油 でんぷん	◇ハンバーグ	玉ねぎ しょうが	しょうゆ みりん				
		からしあえ			キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ からし	14	14		
		チンゲンサイのみそしる		生揚げ みそ	チンゲンサイ 大根 長ねぎ にんじん えのきたけ					
		チョコクレープ (小のみ)		◇チョコクレープ			2.1	2.2		
19	火	はちみつパン	◇はちみつパン				/	772		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		こめこのとうにゅうシチュー	じゃがいも 油 米粉 	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう			17	
		ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ水煮	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				
		いちご (パインベリー)			いちご				2.9	
21	木	くろパン	◇黒パン				594	795		
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	ワイン ケチャップ コンソメ こしょう ソース	18	17		
		こまつなサラダ	油	ハム	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう				
		アゼロラゼリー	◇アゼロラゼリー				1.8	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。

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応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。