

2月分 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	使用する食品名							栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	おはし	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる					
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに ささみどひじきのしょうがあえ けんちんじる ふくまめ	米			牛乳					623 27.2 1.7	●
					◇いわしのごまみそ煮							
		砂糖	油	鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが		しょうゆ			
		さといも・こんにゃく	油	厚揚げ	にんじん	大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん・塩					
				大豆								
3	火	はちみつパン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー	◇はちみつパン								610 25.4 2.0	
					牛乳							
		じゃかいも・米粉	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ◇ハヤシルウ・こしょう				
		まめとむぎのチキンサラダ	砂糖	油	◇五種豆と五穀 鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう			
4	水	いちご					いちご				644 25.4 1.9	
		ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳						
		砂糖・でんぶん	油・ごま油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ				
		パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム	にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし				
5	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレー・やき	米			牛乳					646 27.0 2.1	●
					◇さばカレー焼き							
		れんこんきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	にんじん	れんこん・ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子				
		くきわかめのとんじる	じゃかいも	油	豚肉・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ				
6	金	ソフトめん ぎゅうにゅう	◇ソフトめん			牛乳					625 25.4 2.0	●
		ちゃんぽんスープ	でんぶん	ごま油	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩			
		やきょうこうざ			◇ぎょうざ							
		ちゅうかあえ	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜・きゅうり	しょうゆ・酢			
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳					651 30.0 2.3	●
		あぶらふのたまごとに	ふ・じゃかいも しらたき・砂糖	油	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん			
		いそかあえ			焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	しょうゆ				
		なっとう			◇納豆							
10	火	ツナピラフ ぎゅうにゅう	米	油・パター	まぐろ油漬		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	塩・こしょう・コンソメ	660 22.1 1.8		
		ハンバーグトマトソース			◇ハンバーグ	牛乳	トマト		ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう			
		マスターードドレッシングサラダ		オリーブ油			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン 酢・粒マスターード・しょうゆ・塩・こしょう				
		チョコプリン	◇チョコプリン									
12	木	くろパン ぎゅうにゅう	◇黒パン			牛乳				624 23.8 2.0		
		ミートグラタン	マカロニ・砂糖	油	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう・コンソメ			
		ジュリエンヌスープ		油	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう			
		フルーツポンチ	◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー					パインアップル(缶) 黄桃(缶)				
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				636 25.7 1.8	●	
		かつおフライ		油	◇かつおフライ							
		わかめのゆずおひたし	砂糖			わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁)	しょうゆ			
		とりだんごのみぞしる	じゃかいも こんにゃく		◇鶏肉だんご 豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ				
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				631 26.3 2.1	●	
		ぶたにくとやさいの しょうがいため	砂糖・でんぶん	油	豚肉		にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	しょうゆ・みりん・酒			
		あつあげのみぞしる	じゃかいも		厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ				
		しょくパン チョコたいすくクリーム	◇食パン	◇チョコ大豆クリーム								
17	火	ぎゅうにゅう				牛乳				600 24.7 2.5		
		ホットフ	じゃかいも		◇肉だんご・ベーコン		にんじん・プロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう			
		だいこんしらすサラダ	砂糖	油・ごま油		しらす	小松菜・にんじん	大根	しょうゆ・酢			
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				621 27.7 1.8	●	
		あじフライ		油	◇あじフライ							
		ごまこんぶあえ		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩			
		せんべいじる	◇せんべい		鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ	みりん・しょうゆ・酒			
19	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	◇ミルクパン			牛乳				612 25.8 2.4		
		オムレツ			◇オムレツ							
		シーサーサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	こしょう			
		とりにくとマカロニのトマトスープ	マカロニ・じゃかいも	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう			
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				623 24.9 2.0		
		みなどのいかカレー	じゃかいも	油	ベーコン・いか		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	カレールウ・ソース			
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ			
24	火	こめパン ぎゅうにゅう	◇米パン			牛乳				616 28.8 2.1		
		チリビーンズ	じゃかいも	油	豚肉・フランクフルト 大豆・△ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリバウダー			
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮		プロッコリー・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん			
		キムタクごはん	米	油	豚肉		にんじん	長ねぎ・△つぼ漬・◇白菜キムチ	しょうゆ・こしょう			
25	水	ぎゅうにゅう				牛乳				603 23.5 1.8	●	
		ししゃもフライ			◇ししゃもフライ							
		さつまいもいり オニオンドレッシングサラダ	さつまいも	オリーブ油	まぐろ油漬		小松菜 にんじん	キャベツ・ソテーオニオン にんにく	しょうゆ・みりん			
		やさいたっぷり ペペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン・鶏肉	寒天	にんじん・赤パプリカ プロッコリー	玉ねぎ・黄パプリカ エリンギ・にんにく	コンソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩			
26	木	ぎゅうにゅう				牛乳				601 29.2 2.0		
		たらのレモンフライ			◇たらのレモンフライ							
		まめマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	大豆		小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ	こしょう・しょうゆ・からし			
		ごはん ぎゅうにゅう	米									
27	金	ヤンニヨムチキン	でんぶん・砂糖	油・ごま油	鶏肉			にんにく	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ	655 28.4 1.9	●	