

# 2月 きゅうしょくこんだてひょう

ひたちなか市立美乃浜学園

日	曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	使用する品名						調味料他	栄養価 中・高学年児童
						(赤) おもに体をつくるものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	おもにたんぱく質 1群	おもに無機質 2群	おもにカロテン 3群		
		2月2日 節分献立				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしの かばやき おひたし じゃがいも みそしる ふくまめ	おさら おさら おわん		魚		牛乳		しょうが	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ	636 25.1 2.0
4	火	こめパン ぎゅうにゅう ミート グラタン ジュリエヌ スープ フルーツ ポンチ	おぼん おわん おさら				牛乳 チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	629 26.0 2.2
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめの スープ	おさら おわん				牛乳 豚肉・みそ	にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・しめじ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤	619 26.1 2.0
6	木	ジェノベーゼ スパゲッティ ぎゅうにゅう ブロッコリーと チーズのサラダ ドーナツ	おわん おさら ナブキン				鶏肉・ウィンナー 牛乳 チーズ	春菜 小松菜・にんじん ブロッコリー	玉ねぎ・エリンギ にんにく	スパゲッティ オリーブ油 △バジルソース		コンソメ・こしょう・ワイン 酢・塩・こしょう	699 26.5 2.2
7	金	ごはん、ふりかけ ぎゅうにゅう たこやき (2こ) あえもの みそしる	おさら おさら おわん		魚		牛乳				油	しょうゆ・こしょう・酢	607 25.9 1.8
10	月	くろパン ぎゅうにゅう どりにくの レモンソース コーンサラダ げんまいいり やさいスープ	おさら おさら おわん				牛乳		レモン (果汁)	でんぷん・砂糖	油	塩・ワイン 酢・塩・こしょう	636 29.1 2.3
12	水	こぎつね ごはん ぎゅうにゅう あげ しゅうまい (2こ) こまぎ あえ	おわん おさら おさら				牛乳	鶏肉・油揚げ・大豆	切干大根・しいたけ	米・砂糖		しょうゆ・みりん	605 24.9 1.8
13	木	コッペパン、ジャム ぎゅうにゅう にくだんごの クリームシチュー オニオンドレッシング サラダ こめこの ガトーショコラ	おわん おさら おさら				牛乳			△コッペパン・ジャム			657 23.6 2.2
14	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまの みそに いそがあえ ぶたにくと だいごんののもの	おさら おさら おわん		魚		牛乳				油	しょうゆ 酒・しょうゆ	669 27.0 2.0
17	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふの ちゅうかに パンサンデー	おわん おさら				牛乳						624 25.5 1.6
18	火	レーズンパン ぎゅうにゅう しろみざかなの バジルフライ コールスローサラダ はくさいと ぶたにくのスープ	おさら おさら おわん		魚		牛乳				油		622 25.7 2.3
19	水	ごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー かいそうサラダ	おわん おさら				牛乳 鶏肉・大豆		玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	ソース・カレーウ	615 26.2 1.9
20	木	スパゲッティ ナポリタン ぎゅうにゅう コロツケ マスタードサラダ	おわん おさら おさら				牛乳				油	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう	630 25.0 2.0
21	金	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう チーズオムレツ パンネソテー	おわん おさら おさら				牛乳		玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・にんにく	米	油・バター	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・パプリカ・チリパウダー	654 24.9 1.8
25	火	クッキーパン ぎゅうにゅう どりにくと マカロニの トマトに ヨーグルト	袋 おわん				牛乳				バター		626 27.6 1.9
26	水	ごはん ぎゅうにゅう ソースかつ わさびあえ こうやとうふの みそしる	おさら おさら おわん		魚		牛乳				油	ソース・みりん・しょうゆ しょうゆ・わさび粉	619 24.4 2.2
27	木	はちみつパン ぎゅうにゅう ハンバーグ トマトソース こぶきいも チキンと まめのスープ	おさら おさら おわん				牛乳						602 27.5 2.1
28	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらの さいきょうやき れんこんきんぴら ひじきいり かきたまじる	おさら おさら おわん		魚		牛乳				油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子 酒・塩・しょうゆ・みりん	613 26.7 1.9

※ 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。  
 栄養価は前期課程の3・4年生値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供します。  
 おはし・スプーン・フォークは学校で提供します。  
 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、ウィンナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。  
 地元産の食品は、太字 にしています。  
 茨城県民は食塩摂取量が多く、高血圧等が原因の生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いです。予防のために、学校給食でも「いばらき美味(おいし)しお」として減塩を推進しています。

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。魚をどどん食べ、ひたちなか市を盛り上げましょう。

地元産 米 (コシヒカリ)      しょうゆ (馬淵：黒澤 仁一さん)      小松菜 (那珂市本米町：大部 正義さん)      長ねぎ (福田：砂川 彰さん)      さつまいも (水戸市本石川町：皆川 政代さん)