

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 中学校生徒	
						(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 1群	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもに無機質 2群	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 3群	(青) おもにビタミンC おもに脂質 4群	(紫) おもにミネラル おもにビタミンE 5群	(茶) おもにエネルギーのもとになる おもに脂質 6群			
						魚・肉・卵・豆・豆腐類	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・植物油			
3	月	2月2日 部分献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おひたし じゃがいものみそ汁 福豆	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚		牛乳		しょうが キャベツ・もやし 小松菜・にんじん にんじん	米 砂糖 油		しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ	822 30.3 2.3	
4	火	米パン 牛乳 ミートグラタン ジュリエンスープ フルーツポンチ	おぼん おわん お皿	お皿 お皿 おわん			牛乳	豚肉・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 コンソメ・塩・こしょう	780 31.8 2.9	
5	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨のスープ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん			牛乳	豚肉・みそ にんじん・ピーマン にんじん・小松菜	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・しめじ もやし・たけのこ・長ねぎ	砂糖・でんぷん 春雨	油	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	805 32.1 2.5	
6	木	ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ ドーナツ	おわん お皿 お皿 ナプキン	お皿 お皿 お皿			牛乳	鶏肉・ウィンナー チーズ ブロッコリー	寒天 小松菜・にんじん キャベツ・とうもろこし	玉ねぎ・エリンギ にんにく	スパゲッティ オリーブ油 △パシルソース	コンソメ・こしょう・ワイン 酢・塩・こしょう	796 30.7 2.6	
7	金	ごはん、ふりかけ 牛乳 たこ焼き(2個) 和え物 味噌汁	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん	魚		牛乳				米 △ふりかけ		しょうゆ・こしょう・酢	803 32.5 2.0
10	月	黒パン 牛乳 鶏肉のレモンソース コーンサラダ 玄米入り野菜スープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん			牛乳	鶏肉 小松菜・ブロッコリー・にんじん	レモン(果汁) とうもろこし	でんぷん・砂糖 油		塩・ワイン 酢・塩・こしょう	842 36.1 2.8	
12	水	こぎつねごはん 牛乳 揚げしゅうまい(2個) ごま酢あえ	おわん お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿			牛乳	鶏肉・油揚げ・大豆 にんじん	切干大根・しいたけ	米・砂糖		しょうゆ・みりん	803 31.8 2.3	
13	木	2月14日バレンタイン献立 コッペパン、ジャム 牛乳 肉団子のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ 米粉のガトーショコラ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿			牛乳	肉団子・白いんげん豆 小松菜・にんじん	玉ねぎ・クリーム・エリンギ・白根 キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	さつまいも・小麦粉 オリーブ油	油・バター コンソメ・塩・こしょう	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	834 29.4 3.0	
14	金	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 磯香あえ 豚肉と大根の煮物	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん	魚		牛乳	鯖・ごま・さんま・みそ風味 豚肉・生揚げ	小松菜・にんじん キャベツ	にんにく・キャベツ・しょうが	こんにゃく・砂糖	しょうゆ 酒・しょうゆ	836 31.2 2.1	
17	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ハンサンスー	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿			牛乳	豆腐・豚肉 にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・からし	808 30.6 1.9	
18	火	レーズンパン 牛乳 白身魚のバジルフライ コールスローサラダ 白菜と豚肉のスープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん	魚		牛乳	白身魚のバジルフライ にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	836 32.5 3.1	
19	水	ごはん 牛乳 ビーンズカレー 海藻サラダ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿			牛乳	鶏肉・大豆 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	じゃがいも 油		ソース・カレールフ 酢・塩・こしょう・しょうゆ	795 31.5 2.3	
20	木	スパゲッティボリタン 牛乳 コロツケ マスタードサラダ	おわん お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿			牛乳	鶏肉・ウィンナー 寒天・チーズ 小松菜・にんじん	にんじん・トマト 玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ △野菜コロツケ	油	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう	762 31.4 2.4	
21	金	ジャンバラヤ 牛乳 チーズオムレツ ペンネソテー	おわん お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿			牛乳	鶏肉・フランクフルト オムレツ パセリ	にんじん・ピーマン トマト 玉ねぎ・にんにく	米 パンネ	油・バター オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・パプリカ・チリパウダー	825 30.4 2.2	
25	火	クッキーパン 牛乳 鶏肉とマカロニのトマト煮 ヨーグルト	袋 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿			牛乳	鶏肉・大豆 にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ・さつまいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	804 34.1 2.6	
26	水	ごはん 牛乳 ソースかつ わさびあえ 高野豆腐のみそ汁	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん	魚		牛乳	かつ 小松菜・にんじん	キャベツ			ソース・みりん・しょうゆ しょうゆ・わさび粉	806 29.8 2.6	
27	木	はちみつパン 牛乳 ハンバーグトマトソース こぶきいも チキンと豆のスープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん			牛乳	ハンバーグ 鶏肉・△ミックスビーンズ	トマト にんじん・小松菜	ソテーオニオン 玉ねぎ・セロリ	△はちみつパン	ケチャップ こしょう コンソメ・塩・こしょう	802 34.3 2.7	
28	金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き れんこん金平 ひじき入りかきたま汁	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん	魚		牛乳	さわら西京焼き 豚肉 ひじき	れんこん・枝豆 にんじん・にら	こんにゃく・砂糖 でんぷん	油・ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子 酒・塩・しょうゆ・みりん	803 32.9 2.1	

※ 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。
 栄養価は後期課程の値です。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。魚をどどんぐり食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。