3月 March 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	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	使用する食品名 (赤)おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる おもにカロテン 3群 緑黄色野菜	おもにビタミンC 4群 その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 5群 穀類・いも類・砂糖	おもに脂質 6群 油脂・種実	調味料他	栄養価 小学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
3	月	ごもく　ちらしずし	おわん			油揚げ・高野豆腐 ◇細切り玉子焼き		にんじん	れんこん・しいたけ たけのこ・枝豆	**米**・砂糖		酢・**しょうゆ**・みりん	
		ぎゅうにゅう（ひな祭り献立）					牛乳						637
		あじフライ	おさら			◇あじフライ					油		23.3
		おひたし	おさら				かつおぶし	**小松菜**・にんじん	キャベツ・もやし			**しょうゆ**	1.8
		ももゼリー								◇ももゼリー			
4	火	ピザトースト（5年生給食委員考案）	袋			まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	エリンギ・たまねぎ	◇食パン	オリーブ油	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう					牛乳						620
		ポテトサラダ	おさら			ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも・砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	29.0
		かぶのスープ	おわん			鶏肉		**小松菜**・にんじん	玉ねぎ・かぶ・キャベツ	麦・じゃがいも	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう	2.4
		いちごヨーグルト					◇いちごヨーグルト						
5	水	ごはん（6年生給食委員考案）								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						680
		とりにくの　からあげ	おさら			鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	**しょうゆ**・酒	29.0
		こまつなと　キャベツの　あえもの	おさら			まぐろ油漬		にんじん・**小松菜**	切干大根・キャベツ	砂糖	油・ごま油	酢・**しょうゆ**	2.3
		とんじる	おわん			豚肉・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		パインペリー（いちご）							**パインペリー(いちご)**				
6	木	まっちゃミルク　あげパン	袋	京都の料理			乳			◇コッペパン・砂糖	油	抹茶	
		ぎゅうにゅう（8年生給食委員考案）					牛乳						650
		みずなの　からしあえ	おさら			まぐろ水煮		水菜・にんじん	キャベツ			からし・**しょうゆ**	24.0
		いとこじる	おわん			ゆば・小豆・みそ		かぼちゃ・にんじん・**小松菜**	大根・なす		油	**しょうゆ**	2.2
7	金	ごはん（7年生給食委員考案）								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						660
		にこちゃんフライ	おさら			◇にこちゃんフライ							24.0
		みずなと　かつおぶしの　サラダ	おさら			かつおぶし		水菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油・ごま	酢・**しょうゆ**	2.1
		けんちんじる	おわん			豆腐		**小松菜**・にんじん	長ねぎ・えのきたけ・しいたけ	こんにゃく	ごま油	塩・**しょうゆ**・酒・一味唐辛子	
		みかん							みかん				
10	月	ごはん（9年生卒業お祝い）								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						655
		ポークカレー	おわん			豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	28.0
		かんてんいり　ヘルシーサラダ	おさら			まぐろ油漬	寒天	にんじん・**小松菜**	キャベツ		油	酢・**しょうゆ**・塩・こしょう	2.1
		いよかんゼリー								◇いよかんゼリー・◇ケーキ			
11	火	給食なし　午前中下校											
12	水	ごはん（いばらき美味しお献立）								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						615
		じゃがいもの　そぼろに	おわん			豚肉		にんじん	玉ねぎ・グリンピース しょうが	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	**しょうゆ**・みりん	26.3 1.9
		ごま　こんぶあえ	おさら				塩昆布	**小松菜**・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
		なっとう				◇納豆							
13	木	わふう　スパゲッティ	おわん			豚肉・ベーコン	寒天・あおさ	**小松菜**・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ しめじ・にんにく	スパゲッティ	ごま油	ワイン・コンソメ・**しょうゆ** こしょう	648
		ぎゅうにゅう					牛乳						25.8
		チキンカツ	おさら			◇ささみフライ					油		1.8
		コーンサラダ	おさら			まぐろ油漬		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
14	金	ごはん（磯崎地区住民会食会）								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						601
		しせんふう　まーぼーとうふ	おわん			豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・れんこん しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・**しょうゆ** オイスターソース・花椒	30.8 2.1
		バンサンスー	おさら			ハム		**小松菜**・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
17	月	キムタクごはん（阿字ヶ浦地区住民会食会）	おわん			豚肉		にんじん	長ねぎ ◇つぼ漬・◇白菜キムチ	**米**	ごま油	**しょうゆ**・塩・こしょう	639
		ぎゅうにゅう					牛乳						24.7
		もうかフライ	おさら			◇もうかフライ					油		2.0
		ナムル	おさら					**小松菜**・にんじん	もやし		ごま・ごま油	**しょうゆ**・こしょう	
18	火	まるパン　チョコクリーム（平磯地区住民会食会）								◇丸パン・◇チョコクリーム			
		ぎゅうにゅう					牛乳						655
		ハンバーグ　バーベキューソース	おさら			◇ハンバーグ			ソテーオニオン	砂糖		ソース・ケチャップ	24.9
		コールスローサラダ	おさら			まぐろ油漬		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・オリーブ油	酢・塩・こしょう	2.1
		まめと　ポテトのスープ	おわん			ウインナー・ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう	
19	水	くろパン（平磯清水町地区住民会食会）								◇黒パン			
		ぎゅうにゅう					牛乳						618
		クリームシチュー	おわん			鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン エリンギ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	27.2 2.4
		ガーリック　ドレッシングサラダ	おさら			まぐろ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		オリーブ油	**しょうゆ**・みりん	
21	金	ごはん								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						630
		ぶたにくと　やさいの　しょうがいため	おさら			豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし しょうが	砂糖・でんぷん	油	**しょうゆ**・みりん・酒	26.0 2.0
		みそ　けんちん　うどんじる	おわん			豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・**小松菜**	大根・長ねぎ	こんにゃく・うどん	ごま油		

祝 第4回卒業証書授与式

※　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、ウインナーは乳・卵抜きの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（おいしお）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。 魚をどんどん食べて、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（馬渡：黒澤 仁一さん）**　**小松菜（那珂市本米崎：大部　正美さん）**　**パインペリー（阿字ヶ浦：小池　英夫さん）**　**にこちゃんフライ（那珂湊漁協女性部）**