



日 曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	使用する食品名						栄養価 中学校年度	
					(赤) おもに体をたくるものになる		(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			調味料他
					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	おもに炭水化物	おもに脂質		
3月	五目ちらし寿司 牛乳 あじフライ おひたし ももゼリー	おわん お皿 お皿	おわん	魚	魚・肉・卵・豆・豆腐製品 油揚げ・高野豆腐 ◇細切りの玉子焼き	牛乳・小魚・海藻	にんじん	れんこん・しいたけ だけのこと・枝豆	米・砂糖	油揚げ・種実	酢・しょうゆ・みりん	805 28.1 2.1
4火	ピザトースト 牛乳 ポテトサラダ かぶのスープ いちごヨーグルト	袋 お皿 おわん	袋		まぐろ油漬 ハム 鶏肉	チーズ 牛乳	ピーマン・トマト にんじん	エリンギ・たまねぎ きゅうり	◇食パン じゃがいも・砂糖	オリーブ油 油・ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 酢・塩・こしょう	800 36.0 2.9
5水	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜とキャベツのあえ物 豚汁 パイナップル(いちご)	お皿 お皿 おわん	お皿		まぐろ油漬 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん・小松菜 わかめ	しょうが・にんにく えのきたけ・長ねぎ	米 砂糖	油 油・ごま油	しょうゆ・酒 酢・しょうゆ	820 36.0 2.5
6木	抹茶ミルク揚げパン 牛乳 水菜のからしあえ いとこ汁	袋 お皿 おわん	袋	京都の料理	乳 まぐろ水煮 ゆば・小豆・みそ	牛乳	水菜・にんじん かぼちゃ・にんじん・小松菜	キャベツ 大根・なす	◇コッパン・砂糖	油	抹茶 からし・しょうゆ しょうゆ	830 29.0 2.9
7金	ごはん 牛乳 にこちゃんフライ 水菜とかつおぶしのサラダ けんちん汁 みかん	お皿 お皿 おわん	お皿	魚	◇にこちゃんフライ かつおぶし 豆腐	牛乳	水菜・にんじん 小松菜・にんじん	キャベツ 長ねぎ・えのきたけ・しいたけ	砂糖 ごんにやく	油・ごま ごま油	酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒・一味唐辛子	855 30.1 2.4
10月	ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ いよかんゼリー(9年生:お祝いセレクトケーキ)	おわん お皿 お皿	お皿		豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん・トマト にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	じゃがいも 油	油 油	カレールー・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	855 29.8 2.4
11火	給食なし 午前中下校											
<h2 style="color: red;">第4回卒業証書授与式</h2>												
12水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごま昆布あえ 納豆	おわん お皿	お皿		豚肉 ◇納豆	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・グリーンピース しょうが キャベツ・もやし	じゃがいも・ごんにやく 砂糖・でんぷん	油 ごま油・ごま	しょうゆ・みりん 塩	843 31.4 2.2
13木	和風スパゲッティ 牛乳 チキンカツ コーンサラダ	おわん お皿 お皿	お皿		豚肉・ベーコン ◇ささみフライ まぐろ油漬	牛乳	鶏天・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 キャベツ・とうもろこし	スパゲッティ	ごま油	ワイン・コンソメ・しょうゆ こしょう	849 40.8 2.8
14金	ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 パンサンスー	おわん お皿	お皿		豆腐・豚肉 大豆・みそ ハム	牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・れんこん しょうが・にんにく キャベツ	砂糖・でんぷん	ごま油	豆板醤・甜麺醤・豆豉・しょうゆ オイスターソース・花椒	821 29.9 2.4
17月	キムタクごはん 牛乳 もうかフライ ナムル	おわん お皿 お皿	お皿	魚	豚肉 ◇もうかフライ	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	長ねぎ ◇つぼ漬・◇白菜キムチ もやし	米	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・こしょう	805 29.5 2.5
18火	丸パン チョコクリーム 牛乳 ハンバーグバーベキューソース コールスローサラダ 豆とポテトのスープ	お皿 お皿 お皿	お皿		◇ハンバーグ まぐろ油漬 ワインナー・ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん にんじん	ソーテーオニオン キャベツ・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ・セロリ	◇丸パン・◇チョコクリーム 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ・オリーブ油	ソース・ケチャップ 酢・塩・こしょう	830 34.2 3.2
19水	黒パン 牛乳 クリームシチュー ガーリックドレッシングサラダ	お皿 お皿	お皿		鶏肉・白いんげん豆 まぐろ油漬	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン エリンギ キャベツ・にんにく・しょうが	◇黒パン	油・バター	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	815 33.0 2.4
21金	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそけんちんうどん汁	お皿 お皿	お皿		豚肉 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・もやし しょうが 大根・長ねぎ	砂糖・でんぷん	油 ごま油	しょうゆ・みりん・酒	810 32.2 2.5

※ 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、ワインナーは乳・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)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。