4月 学校給食献立表

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	（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	おもに無機質 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 中学校生徒 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）
7	月	始業式											
8	火	入学式											
9	水	ピザトースト	袋			まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	オリーブオイル	ケチャップ	
		牛乳					牛乳						774
		肉だんごと野菜のスープ煮	おわん			◇肉だんご		にんじん・**小松菜**	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	34.6
		ヨーグルト					ヨーグルト						3.4
10	木	ごはん								**米**			
		牛乳					牛乳						795
		さばの塩焼き	お皿			さば一塩							32.9
		ひじきの炒め煮	お皿			さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・**しょうゆ**	2.6
		豚汁	おわん			豚肉・豆腐・みそ		にんじん	**長ねぎ**	じゃがいも	ごま油		
11	金	ごはん								**米**			
		牛乳					牛乳						806
		鶏肉の唐揚げ	お皿			鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	**しょうゆ**・酒	34.2
		ごまあえ	お皿					にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	**しょうゆ**	2.0
		くずきり入りすまし汁	おわん			豆腐・かまぼこ		にんじん・**小松菜**	えのきたけ・**長ねぎ**・しいたけ	くずきり		**しょうゆ**・塩・酒	
14	月	きりぼしだいこん いり ビビンバ											
		（ごはん、肉･玉子、ナムル）	お皿			豚肉・◇炒り卵		**小松菜**・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	**米**・砂糖	油・ごま・ごま油	甜麺醤・豆板醤・**しょうゆ**	789
		牛乳					牛乳						33.6
		わかめスープ	おわん			ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・**長ねぎ**	春雨		中華だし・塩・こしょう	2.4
15	火	ミルクパン（1年生給食開始）								◇ミルクパン			
		牛乳					牛乳						810
		ポークビーンズ	おわん			豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう	33.4 2.9
		小松菜サラダ	お皿			鶏ささみ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
16	水	ごはん のりふりかけ								**米** ◇のりふりかけ			
		牛乳					牛乳						806
		肉じゃが	おわん			豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	**しょうゆ**・みりん	30.8 2.2
		しょうがあえ	お皿			鶏ささみ油漬		にんじん・**小松菜**	キャベツ・もやし・しょうが			**しょうゆ**	
17	木	はちみつパン								◇はちみつパン			
		牛乳					牛乳						802
		クリームシチュー	おわん			鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	33.3 2.7
		オニオンドレッシングサラダ	お皿			まぐろ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ・にんにく・ソテーオニオン		オリーブ油	**しょうゆ**・みりん	
18	金	ごはん								**米**			
		牛乳					牛乳						805
		麻婆豆腐	おわん			豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	れんこん・玉ねぎ・しいたけ **長ねぎ**・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・**しょうゆ**	32.5 2.2
		バンサンスー	お皿			ハム		**小松菜**	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	**しょうゆ**・酢・からし	
21	月	振替休業日　19日(土)授業参観・PTA総会											
22	火	ハンバーガー											
		（丸パン、ハンバーグデミグラスソース）	お皿			◇ハンバーグ		トマト		◇丸パン		デミグラスソース・ソース・ワイン	821
		牛乳					牛乳						35.7
		ペンネソテー	お皿				チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩・こしょう	2.8
		玄米入り野菜スープ	おわん			鶏肉		**小松菜**･にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう	
23	水	ごはん								**米**			
		牛乳					牛乳						790
		あじのレモン醤油ソースがけ	お皿			◇あじ澱粉付き			レモン（果汁）	砂糖・でんぷん	油	**しょうゆ**・酒	32.1
		磯香あえ	お皿				焼きのり	**小松菜**・にんじん	キャベツ			**しょうゆ**	2.3
		もやしたっぷりごまみそ汁	おわん			豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
24	木	春キャベツの ジェノベーゼスパゲッティ	おわん			鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・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	861
		牛乳					牛乳						32.9
		コロッケ	お皿							◇野菜コロッケ	油		3.1
		ブロッコリーとチーズのサラダ	お皿				チーズ	ブロッコリー・**小松菜**	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
25	金	たけのこごはん	おわん			鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	**米**・砂糖	油	酒・みりん・**しょうゆ**	
		牛乳（進級・進学お祝い献立）					牛乳						817
		さわらの西京みそフライ	お皿			◇さわらの西京みそフライ					油		32.8
		ちりめんあえ	お皿				ちりめんじゃこ	**小松菜**･にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	**しょうゆ**・酢	2.2
		いちごゼリー								◇いちごゼリー			
28	月	チキンカレーライス											
		（ごはん、チキンカレー）				鶏肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも、**米**	油	カレールウ・ソース	779
		牛乳	おわん				牛乳						31.5
		海藻サラダ	お皿			まぐろ油漬	海藻	**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・**しょうゆ**・塩・こしょう	2.4
30	水	黒パン								◇黒パン			
		牛乳					牛乳						865
		白身魚（バンガシウス）のカレーフライ	お皿			◇白身魚カレーフライ					油		33.3
		こふきいも	お皿							じゃがいも		塩・こしょう	2.1
		ミネストローネ	おわん			ウインナー・大豆		にんじん・**小松菜**・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	

※お知らせ※

- 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。
- ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
- 地元産の食品は**太字**にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載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】に分けて提供しています。

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）**　**長ねぎ（津田：佐々木　将さん）**