

6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	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						調味料他	栄養価 3・4年生	
					(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	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			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					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			
2 月	ごはん ぎゅうにゅう さばの カレーやき ひじきの いために すましじる	おさら おさら おわん				牛乳				米			611
								しょうが		ごま	しょうゆ・酒	30.0	
							にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ	2.0	
							鶏肉・豆腐	長ねぎ			しょうゆ・塩・酒		
3 火	カレーピラフ ぎゅうにゅう ししゃも カリカリフライ レモンドレッシング サラダ プリン	おさら おさら おわん			ウインナー・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・枝豆・にんにく	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	626	
						牛乳						27.6	
						△ししゃもカリカリフライ						2.0	
						小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう			
4 水	ごはん ぎゅうにゅう めばるの たつたあげ くきわめいり きんぴら きりぼしだいごんの みそじる	おさら おさら おわん				牛乳						634	
										油		25.2	
					△めばる竜田揚げ							1.8	
					豚肉	わかめ	にんじん	ごぼう・しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒		
5 木	しゃくパン ぎゅうにゅう スラッピージョー こふきいも げんまいいり やさいスープ	おさら おさら おわん				牛乳			△食パン			614	
												26.1	
					豚肉・大豆	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう			
								じゃがいも		塩・こしょう		2.3	
6 金	ごはん ぎゅうにゅう さけの てりやき ごまつなと キャベツの あえもの だんごこじる	おさら おさら おわん			ウインナー		小松菜・にんじん	キャベツ・大根・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう		621
						牛乳						26.1	
							にんじん・小松菜	キャベツ・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ		
					豚肉・みそ	にんじん	もやし・とうもろこし・玉ねぎ	じゃがいも	油・バター		1.6		
9 月	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう ぶたにくと あつあけの みそいため わさびあえ	おわん おさら				牛乳			米 △おかかふりかけ			632	
												26.8	
					豚肉・厚揚げ・みそ	にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが	こんにゃく・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん			
						チンゲンサイ	もやし	でんぷん		しょうゆ・わさび粉	1.8		
10 火	こめパン ぎゅうにゅう おさかな ソーセージ フライ コーンサラダ ぐだくさん トマトスープ	おさら おさら おわん				牛乳			△米パン			616	
										油		27.4	
							小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう		
					鶏肉・△ミックスビーンズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう	2.5		
11 水	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(前期2個、後期・職3個) ごまつなの ナムル たまごスープ	おさら おさら おわん				牛乳			米			635	
												26.7	
					△ポークしゅうまい							2.3	
					わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油	しょうゆ			
12 木	ツナピラフ ぎゅうにゅう ポークビーンズ	おさら おわん			鶏肉・豆腐・鶏卵	わかめ	にんじん・にら	長ねぎ・しいたけ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう・しょうゆ		654
												23.6	
					ウインナー・ツナ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・枝豆	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉			
						牛乳	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	1.8	
13 金	くろパン ぎゅうにゅう ブラウنشチュー かんてんいり ヘルシーサラダ	おわん おさら				牛乳			△黒パン			636	
												26.3	
					豚肉	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・△ハヤシルウ ワイン・コンソメ・塩・こしょう			
						寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり		酢・しょうゆ・塩・こしょう	2.0		
16 月	ごはん ぎゅうにゅう あじの いそがフライ ごまあえ じゃがいもと とうふのみそじる	おさら おさら おわん				牛乳			米			614	
												23.0	
												2.2	
					△あじの磯香フライ								
17 火	ハニートースト ぎゅうにゅう やさいと にくだんごの スープに ヨーグルト	おわん				牛乳			△食パン・はちみつ	バター 生クリーム		629	
												26.1	
					△肉だんご・鶏肉	にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう			
						ヨーグルト						1.9	
18 水	ごはん ぎゅうにゅう あつやき たまご おひたし じゃがいもの そぼろに	おさら おさら おわん				牛乳			米			656	
												27.0	
					△厚焼き玉子							2.0	
					豚肉	にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ・枝豆・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 しょうゆ・みりん			
19 木	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう しろあざな(スケソウたけ)のバジルフライ ペンネソテー レタスのスープ	おさら おさら おわん			市総体のため後期課程給食なし午前中下校								
						牛乳						618	
												26.5	
					△白身魚のバジルフライ							2.2	
20 金	ごはん ぎゅうにゅう しせんふう マーボーとうふ ハンサンスー	おわん おさら				牛乳			米			641	
												24.6	
					豆腐・豚肉	にんじん・にら	長ねぎ・しいたけ	砂糖・でんぷん	ごま油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・花椒			
					みそ	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	1.9		
23 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしの にんにく じゃうゆかけ おかかあえ とんじる	おさら おさら おわん				牛乳			米			615	
												25.7	
												1.9	
					△いわし粉付き								
24 火	ミルクパン ぎゅうにゅう マカロニ グラタン コンソメスープ フルーツポンチ	おぼん おわん おさら				牛乳			△ミルクパン			643	
												25.1	
					ベーコン・白いんげん豆	牛乳・チーズ	玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油	塩・こしょう			
					鶏肉	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		2.4			
25 水	ごはん ぎゅうにゅう ブルゴキ トックススープ	おさら おわん				牛乳			米			663	
												25.4	
					牛肉	にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	春雨・砂糖・でんぷん	ごま油・ごま	コチュジャン・みりん・しょうゆ			
					ベーコン	小松菜・にんじん	長ねぎ・えのきたけ	△トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	2.0		
26 木	わふうスパゲッティ ぎゅうにゅう メンチカツ マスタードサラダ	おわん おさら おさら			鶏肉・ベーコン	寒天	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ しめじ・にんにく	スパゲッティ	ごま油	酒・コンソメ・しょうゆ・こしょう	600	
												29.8	
					△メンチカツ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン	油	粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩	2.0		
27 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ	おわん おさら				牛乳			米			648	
												23.9	
					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			
					まぐろ水煮	小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・油 ごま油	酢・しょうゆ・塩	1.9		
30 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの うめ ふうみあげ おかかあえ あつあけの みそじる	おさら おさら おわん				牛乳			米			619	
												28.2	
												2.1	
					鶏肉								

- ※ 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・卵抜き食品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3・4年生の値です。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)

食育月間

6月4日(水)～10日(火)

よくかむ はみがき バランスよく たべよう

6月15日(日)

はとくちの健康週間