



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	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal)			
					(赤) おもに体をつくるものになる	(青) 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月	ごはん 牛乳 さばの白ごま焼き れんこんきんぴら 厚揚げと白菜のみそ汁	お皿 お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
2月	ミルクパン 牛乳 ハンバーグトマトオニオンソース クリトンサラダ マセドアンスープ	お皿 お皿 お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
3月	ごはん 牛乳 切干大根入りヒビンバ(肉玉子炒め、ナムル)	お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
4月	わかめスープ 和風スパゲッティ 牛乳 たらのあおさフライ チキンサラダ	おわん お皿 お皿 お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
5月	ごはん 牛乳 根菜カレー 寒天入りヘルシーサラダ	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
6月	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め のっつい汁	お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
7月	はちみつパン 牛乳 チリピーンズ プロッコリーとコーンのサラダ	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
8月	五目ごはん 牛乳 あじのカレー竜田揚げ ごまあえ	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
9月	アップルシナモントースト 牛乳 冬野菜のボトフ ヨーグルト	袋 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
10月	ごはん 牛乳 はるまき もやしサラダ キムチスープ	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
11月	黒パン 牛乳 花野菜のシチュー ガーリックレッシングサラダ みかん	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
12月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ わさびあえ 山形いも煮	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
13月	ごはん 牛乳 はるまき もやしサラダ キムチスープ	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
14月	黒パン 牛乳 花野菜のシチュー ガーリックレッシングサラダ みかん	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
15月	ごはん 牛乳 はるまき もやしサラダ キムチスープ	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
16月	黒パン 牛乳 花野菜のシチュー ガーリックレッシングサラダ みかん	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
17月	ごはん 牛乳 マーボー大根 パンサンスー	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
18月	ベーコンのトマトスパゲッティ 牛乳 水菜とツナのサラダ シュガーザつまいも	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
19月	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 即席漬 ほうとう	12/22(月) 冬至献立 お皿 お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
20月	チキンライス 牛乳 オムレツ 小松菜とチーズのサラダ クリスマスデザート	おわん お皿 お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
21月	レーズンパン 牛乳 チキンナゲット ベンジネバジルソース 豆とポテトのスープ	おわん お皿 お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
22月	12/31越しそば	祝	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
23月	12/31越しそば	クリスマス献立	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	

※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、ワイン、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7~9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。

12/31越しそば



【こめられた主な願い】

★そば = 細く長く生きる。1年の災いを切り捨てて翌年に持ち越さない。

★えび = 腰が曲がるまで長生きできる。

【お知らせ】
新年の給食は1月7日(水)から始まります。
1月6日(火)は給食なしの午前中下校となります。

地元産



米(コシヒカリ)



しょうゆ(馬鹿: 黒澤さん)



小松菜(那珂市: 大部さん)



長ねぎ(津田: 佐々木さん)



さつまいも(JA常陸)



にんじん(柳沢: 萩野谷さん)

