



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						栄養価 3・4年生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
						(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			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			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
						魚・肉・卵・豆・豆腐	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			
7	水	ごはん								米			613 27.8 1.9	
		ぎゅうにゅう												
		めばるの たつたあげ	おさら			◇めばる竜田揚げ								
		ひじきの いために	おさら			鶏肉	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		
		こうやとうふの みそしる	おわん			高野豆腐・みそ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ・長ねぎ						
8	木	コッペパン チョコクリーム								◇コッペパン	◇チョコクリーム		624 24.9 2.2	
		ぎゅうにゅう												
		はくさいの クリームシチュー	おわん			鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜・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		
		ソイガーリックドレッシング サラダ	おさら			フランクフルト			クリームコーン					
						まぐろ水煮・大豆	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			
9	金	ごはん								米			628 30.6 2.0	
		ぎゅうにゅう												
		にく どうふ	おさら			豚肉・豆腐		にんじん	しいたけ・長ねぎ・白菜・えのきだけ	しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒		
		からしあえ	おさら				小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし			
		てづくり ふりかけ	おわん			かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒		
13	火	ミルクパン								◇ミルクパン			604 27.3 2.4	
		ぎゅうにゅう												
		しろみぎな(すけとうたら)のフライ	おさら			◇白身魚フライ					油			
		レモン ドレッシング サラダ	おさら				小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖		塩・こしょう			
		たまご スープ	おわん			鶏肉・鶏卵	にんじん	玉ねぎ・白菜・とうもろこし・えのきだけ	でんぷん		コンソメ・塩			
14	水	ごはん								米			664 27.9 1.8	
		ぎゅうにゅう												
		なつとう				◇納豆								
		じゃがいもの そぼろに	おわん			豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん		
		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		
15	木	ジェノバゼ スパゲッティ	おわん			鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・こしょう・ワイン	691 25.3 2.2	
		ぎゅうにゅう												
		ごまつなと チーズの サラダ	おさら			ウィンナー	牛乳							
		ドーナツ	ナブキン				チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう		
									◇ミルクドーナツ	油				
16	金	チキン ピラフ	おわん			鶏肉		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	643 24.7 2.1	
		ぎゅうにゅう												
		トマト オムレツ	おさら			フランクフルト								
		マカロニ サラダ	おさら			◇トマトオムレツ								
						まぐろ水煮	にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう			
19	月	ごはん								米			631 25.5 2.2	
		ぎゅうにゅう												
		さんまの しょうがに	おさら			◇さんま生姜煮								
		たくあんあえ	おさら			にんじん	キャベツ・きゅうり・◇たくあん			塩				
		とんじる	おわん			豚肉・豆腐・みそ	にんじん	長ねぎ・白菜	じゃがいも・こんにゃく	油				
20	火	はちみつ パン								◇はちみつパン			617 26.4 2.2	
		ぎゅうにゅう												
		ポーク ビーンズ	おわん			豚肉・大豆	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう			
		こんにゃく サラダ	おさら			鶏ささみ水煮	小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ・塩			
		みかん					みかん							
21	水	ごはん	第5学年親子給食							米			622 27.6 2.1	
		ぎゅうにゅう												
		さばの みそだれかけ	おさら			さば・みそ		しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん			
		にらと もやしの あえもの	おさら				にら・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ			
		けんちんじる	おわん			油揚げ・豆腐	にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・酒・塩			
22	木	ミートソース スパゲッティ	おわん			豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	636 26.8 2.1	
		ぎゅうにゅう												
		コロツケ	おさら				牛乳							
		キャベツと ハムの サラダ	おさら			ハム	にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・塩・こしょう			
23	金	ごはん								米			683 25.1 2.0	
		ぎゅうにゅう												
		ぼう ぎょうざ	おさら			◇棒ぎょうざ								
		はくさいと あつあけの ちゅうかに	おわん			豚肉・厚揚げ	にんじん	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ	砂糖・でんぷん	油	中華だし・しょうゆ・酒			
		はるさめ サラダ	おさら				チンゲンサイ	しょうが・にんにく			オイスターソース			
						にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう				
26	月	ごはん	ぜんこく かつこう きゅうしょく しゅうかん							米			688 24.8 2.0	
		ぎゅうにゅう												
		むかしの カレー	おわん			豚肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが	じゃがいも・小麦粉	油・バター	カレー粉・ソース・ケチャップ		
		かいそう サラダ	おさら			まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	玉ねぎ・グリーンピース		油	コンソメ・塩・こしょう		
		きゅうしょくしゅうかん ゼリー	ふくろ									酢・塩・こしょう・しょうゆ		
27	火	きなこ あげパン				きな粉				◇フルーツゼリー			639 27.1 2.2	
		ぎゅうにゅう												
		ツナサラダ	おさら			まぐろ水煮	牛乳							
		ワンタンスープ	おわん			豚肉	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう			
		ヨーグルト				ヨーグルト		長ねぎ・もやし・えのきだけ	◇ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう			
28	水	ぎゅう ごぼう ごはん	おわん			牛肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん	584 26.2 1.8	
		ぎゅうにゅう												
		しゃもの からあげ(前期1こ、後期・種2こ)	おさら				牛乳					油		
		ごしよくあえ	おさら			◇しゃもちから揚げ								
						ハム	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・酢			
29	木	くろパン	平磯保育園児との交流給食							◇黒パン			654 27.0 1.9	
		ぎゅうにゅう												
		ハンバーグ ハニーマスタード ソース	おさら			◇ハンバーグ						はちみつ		
		ペンネソテー	おさら				パセリ	玉ねぎ・にんにく	玉ねぎ・セロリ	ペンネ	油	塩・こしょう		
		さつまいもと ごまつなの	おわん			鶏肉	にんじん・小松菜	玉ねぎ・セロリ	さつまいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう			
30	金	ごはん やきのり	ふくろ							米			626 31.2 2.0	
		ぎゅうにゅう												
		さけの しおやき	おさら			おにぎり にしてみしょう	のり							
		そくせきづけ	おさら				牛乳							
		すいとんじる	おわん					小松菜・にんじん	白菜		ごま	塩・しょうゆ		
						鶏肉・油揚げ	にんじん	大根・長ねぎ		小麦粉	さといも	みりん・酒・しょうゆ		

※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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉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。
- 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、帽子等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。

1/7 七草がゆ

1/11 鏡開き

1/15 小正月

春の七草【せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ】

【鏡もち】

【小豆(あずき)がゆ】



地元産

米(コシヒカリ)



しょうゆ(馬渡:黒澤さん)



小松菜(郡珂市:大部さん)



さつまいも(JA常陸)



にんじん(稲田:砂川 彰さん)

