



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	
					(赤) おもに体をつくるものとになる おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるものとになる おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに脂質	5群	6群	調味料他	
7 水	ごはん きゅうにゅう めはるの たつたあげ ひじきの いたために こうやどうふのみそしる	おさら おさら おわん	△めばる竜田揚げ 鶏肉 高野豆腐・みそ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				米			613 27.8 1.9
8 木	コツペパン チョコクリーム きゅうにゅう はくさいの クリームシチュー ソイガーリック ドレッシング サラダ	おわん おさら	△牛乳 牛乳 まぐろ水煮・大豆	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ		624 24.9 2.2
9 金	ごはん きゅうにゅう にくどうふ からしあえ てづくり ふりかけ	おわん おさら	△牛乳 豚肉・豆腐	牛乳	牛乳	牛乳	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		628 30.6 2.0
13 火	ミルクパン きゅうにゅう レモンドレッシング サラダ たまご スープ	おさら おさら おわん	△牛乳 △白身魚フライ 鶏肉・鶏卵	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう		604 27.3 2.4
14 水	ごはん きゅうにゅう なつとう じゃがいもの そぼろに ごま こんぶあえ	おわん	△牛乳 豚肉・高野豆腐	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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		664 27.9 1.8
15 木	ジエヌベーゼ スパゲッティ きゅうにゅう こまつなと チーズの サラダ ドーナツ ナブキン	おわん おさら ナブキン	△牛乳 △納豆 チーズ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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 △バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン		691 25.3 2.2
16 金	チキン ピラフ きゅうにゅう トマト オムレツ マカロニ サラダ	おわん おさら おさら	△牛乳 △トマトオムレツ まぐろ水煮	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ		643 24.7 2.1
19 月	ごはん きゅうにゅう さんまの しょうがに たくあんあえ どんじる	おさら おさら おわん	△牛乳 △さんま生姜煮 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり・△たくあん			塩		631 25.5 2.2
20 火	はちみつパン きゅうにゅう ポーク ピーンズ こんにゃく サラダ みかん	おわん おわん おさら おさら	△牛乳 豚肉・大豆 △トマトオムレツ まぐろ水煮	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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		617 26.4 2.2
21 水	ごはん きゅうにゅう さばのみぞだれかけ にらともやしの あえもの けんちんじる	おさら おさら おわん	△牛乳 △さばみそ 油揚げ・豆腐	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	にら・にんじん	玉ねぎ・砂糖	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ		622 27.6 2.1
22 木	ミートソース スパゲッティ きゅうにゅう コロッケ キャベツと ハムの サラダ	おわん おさら おさら	△牛乳 △チーズ・トマト ハム	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・小松菜	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
23 金	ごはん きゅうにゅう ほうきょうざ はくさいと あつあげの ちゅうかに はるさめ サラダ	おさら おさら おわん おわん	△牛乳 △棒ぎょうざ 豚肉・厚揚げ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・小松菜	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ ショウガ・にんにく	砂糖・でんぶん	油	中華だし・しょうゆ・酒 オイスターソース		683 25.1 2.0
26 月	ごはん きゅうにゅう むかしの カレー かいそう サラダ きゅうしょく しゅうかん ゼリー	せんこく がこう きゅうしょく しゅうかん おわん おさら	△牛乳 豚肉・乳 まぐろ油漬	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリンピース	じゃがいも・小麦粉	油・バター	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう		688 24.8 2.0
27 火	きなこ あげパン きゅうにゅう ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	ふくろ おさら おわん	△牛乳 △まぐろ水煮 豚肉 ヨーグルト	きな粉	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ・とうもろこし	△ワンタン	油	酢・塩・こしょう		639 27.1 2.2
28 水	きゅう ごぼう ごはん きゅうにゅう じしもの からあげ(前期1c、後期2c) ごしょくあえ	おわん おさら おさら	△牛乳 △まぐろ水煮 ハム	牛肉・油揚げ 大豆	牛乳	牛乳	牛乳	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
29 木	くろパン きゅうにゅう 平穫保育園児との交流給食 ハンバーグ ハニーマスターードソース ベンネソーテー さつまいもと こまつなとの ミニストローネ	ふくろ おさら おさら おわん	△牛乳 △ハンバーグ 鶏肉	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・にんにく	はちみつ	油	ワイン・しょうゆ・粒マスター 塩・こしょう		654 27.0 1.9
30 金	ごはん やきのり きゅうにゅう さけの しおやき そくせきづけ すいとんじる	ふくろ おさら おさら おわん	△牛乳 △鮭一塩 △鶏肉・油揚げ	のり 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	小松菜・にんじん	白菜	ごま	ごま	塩・しょうゆ みりん・酒・しょうゆ		626 31.2 2.0

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。
- ・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。

春の七草【せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ】



1/7 七草がゆ

1/11 鏡開き

1/15 小正月

【鏡もち】 【小豆(あづき)がゆ】



地元産



しょうゆ

(馬渡: 黒澤さん)



小松菜 (郡河市: 大部さん)



さつまいも (JA常陸)



にんじん (稲田: 砂川 彰さん)

