

# 学校給食献立表



ひたちなか市立美乃浜学園

日	曜	献立名	盛りつけ	使う物	魚の日	使用する食品名							栄養価 後期課程 エネルギー (K cal)		
						(赤) おもに体をつくるものとなる おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる 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	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
		2月3日 節分献立													
2	月	ごはん 牛乳 いわしのこま味噌煮 ささみとひじきのしょうがえ けんちん汁 福豆	お皿 お皿 お皿 おわん	スプーン	魚	牛乳						米		795 31.5 1.9	
3	火	はちみつパン 牛乳 ブラウンシチュー 豆と麦のチキンサラダ いちご(パイナップル)	おわん お皿	スプーン		牛乳								804 31.7 2.6	
4	水	ソフトめん 牛乳 ちゃんぽんスープ 焼きぎょうざ(全員2個) 中華えん	おわん お皿	スプーン		牛乳		豚肉・なると	にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	でんぶん	ごま油	△豚骨白湯・酒・中華だし・塩	805 32.2 2.2	
5	木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き れんこん金平 芋わかめの豚汁	お皿 お皿 おわん	スプーン	魚	牛乳		△さばカレー焼き	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ・塩 △ハヤシルウ・こしょう 酢・塩・こしょう	833 33.2 2.4	
6	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	おわん お皿	スプーン		牛乳		△さつま揚げ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも	ごま油	しょうゆ・酢	829 30.6 2.2	
9	月	ごはん 牛乳 油麸の卵とじ煮 磯香えん 納豆	おわん お皿	スプーン		牛乳		△納豆	にんじん	小松菜・にんじん	白菜	砂糖	油・ごま油	米 しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	825 35.1 2.6
10	火	ツナピラフ 牛乳 パンバーグトマトソース マスタークトレッシングサラダ チョコプリン	おわん	スプーン ハート	魚	まぐろ油漬		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	848 27.9 2.2	
12	木	黒パン 牛乳 ミートグラタン 大根サラダ ジュリエンヌスープ	カップ お皿 おわん	スプーン		牛乳		△ハンバーグ	トマト	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン	オリーブ油	ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう 酢・粒マスカルード・しょうゆ・塩・こしょう	801 30.7 2.7	
13	金	ごはん 牛乳 かつおフライ わかめの柚子おひたし 鶏団子のみそ汁	お皿 お皿 おわん	スプーン	魚	牛乳		△かつおフライ	わかめ	白菜・もやし・ゆず(果汁)	砂糖	油	しょうゆ	822 31.0 2.1	
16	月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁	お皿 おわん	スプーン		牛乳		豚肉	にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	砂糖・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん・酒	815 31.7 2.5	
17	火	じらすのチーストースト 牛乳 ボトフ フルーツポンチ	袋 おわん お皿	スプーン	魚	牛乳		△肉だんご	にんじん	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも	△食パン	オリーブ油	こしょう	806 30.3 3.5
18	水	ごはん 牛乳 あじフライ ごま昆布あえ せんべい汁	お皿 お皿 おわん	スプーン	魚	牛乳		△あじフライ	塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	ごま油・ごま	油	米 塩	801 32.4 2.2
19	木	ミルクパン 牛乳 オムレツ シーザーサラダ 鶏肉とマカロニのトマトスープ	お皿 お皿 おわん	スプーン		牛乳		△オムレツ	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	こしょう	819 32.2 3.2
20	金	ごはん 牛乳 煮のいかカレー ごんにゃくサラダ	おわん お皿	スプーン	魚	牛乳		チーズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	805 29.6 2.4	
24	火	米パン 牛乳 チリビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	おわん	スプーン		牛乳		豚肉・フランクフルト 大豆・ミックスビーンズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	806 36.6 2.7	
25	水	キムタクごはん 牛乳 しゃしもフライ(前期1個、後期・職2個) さつまいも入り オニオンドレッシングサラダ	おわん	スプーン		牛乳		△しゃしもフライ	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん	826 31.3 2.4
26	木	野菜たっぷり ペペロンチーノ たらのレモンフライ 豆マヨサラダ	おわん	スプーン	魚	牛乳		△たらのレモンフライ	ベーコン・鶏肉	茎天	玉ねぎ・黄バフリカ エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩	820 37.1 2.6
27	金	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン もやしのナムル トックスープ	お皿 おわん	スプーン		牛乳		チーズ	大豆	小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ	油	ノンエッグマヨネーズ	こしょう・しょうゆ・からし	842 34.0 2.2

※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。
- 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。

地元産

\* (コシヒカリ)



しょうゆ (馬鹿: 黒澤さん)



小松菜 (郡河市: 大部さん)



さつまいも (JA常陸)



いか (沢メキ: 川達水産)



いちご (阿字ヶ浦: 小池さん)

