3月 March 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 （赤）おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 2群 牛乳・小魚・海藻	（緑）おもに体の調子を整えるもとになる おもにカロテン 3群 緑黄色野菜	おもにビタミン 4群 その他の野菜・きのこ・果物	（黄）おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 5群 穀類・いも類・砂糖	おもに脂質 6群 油脂・種実	調味料他	栄養価 前期課程 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）
		3月3日 ひな祭り献立											
2	月	ごもく ちらしずし	おわん			油揚げ・◇錦糸卵		にんじん	れんこん・しいたけ・枝豆	米・砂糖		酢・しょうゆ・みりん	
		ぎゅうにゅう					牛乳						638
		さわらの すだち しょうゆやき	おさら			◇さわらのすだち醤油焼き							26.3
		なのはなの ごまあえ	おさら			鶏ささみ油漬		菜の花・にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	1.9
		さんしょくゼリー								◇三色ゼリー			
3	火	ココアあげパン	袋							◇コッペパン ◇ミルクココア	油		640
		ぎゅうにゅう					牛乳						25.4
		チキンサラダ	おさら			鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	2.1
		ワンタンスープ	おわん			豚肉		にんじん	長ねぎ・もやし・白菜・えのきたけ	◇ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		ヨーグルト					ヨーグルト						
4	水	ごはん								米			
		ぎゅうにゅう					牛乳						637
		さばの かおりやき	おさら			さば一塩	青のり				ごま		26.6
		きんぴら ごぼう	おさら			豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	2.0
		けんちんじる	おわん			豆腐・油揚げ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	
5	木	ピタパン								◇ピタパン			
		ぎゅうにゅう					牛乳						636
		チキンカツ	おさら			◇チキンカツ					油		29.2
		ブロッコリーと コーンの サラダ	おさら					ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.3
		なかみなと やきそば	おわん			豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	◇中華めん	油	ソース・オイスターソース・こしょう	
6	金	ごはん								米			
		ぎゅうにゅう					牛乳						641
		ポークカレー	おわん			豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	25.0
		かんてんいり ヘルシーサラダ	おさら			まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	2.0
9	月	ごはん								米			
		ぎゅうにゅう					牛乳						626
		とりにくの しおからあげ	おさら			鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・塩	27.3
		やさいの しょうが じょうゆあえ	おさら					にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.0
		じゃがいもの みそしる	おわん			厚揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも			
10	火	第5回卒業証書授与式											
11	水	磯崎地区住民会食会											
		くろパン								◇黒パン			
		ぎゅうにゅう					牛乳						608
		シチュー	おわん			鶏肉 白いんげん豆	チーズ・牛乳	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン 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	26.9 1.8
		オニオンドレッシングサラダ	おさら			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
12	木	スパゲッティ ナポリタン	おわん			鶏肉 フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん・トマト ピーマン	エリンギ・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	631
		阿字ヶ浦地区住民会食会								◇ロールパン			26.5
		ぎゅうにゅう					牛乳						2.2
		しろはなまめ コロッケ	おさら			◇白花豆コロッケ					油		
		チンゲンサイと ツナの サラダ	おさら			まぐろ水煮		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
13	金	平磯地区住民会食会											
		ごはん								米			
		ぎゅうにゅう					牛乳						643
		えびしゅうまい（ぜんいん2こ）	おさら			◇えびしゅうまい							22.5
		はるさめの カラフルいため	おさら			ベーコン		にんじん・ピーマン	とうもろこし・たけのこ・にんにく	春雨・砂糖	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤	2.1
		もやしの タンタンスープ	おわん			豚肉・豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・もやし・長ねぎ しいたけ・しょうが		油・ラー油	しょうゆ・中華だし	
16	月	平磯清水町地区住民会食会											
		ごはん								米			
		ぎゅうにゅう					牛乳						620
		ぶたにくの スタミナいため	おさら			豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒 オイスターソース	26.7 1.9
		ちゅうかスープ	おわん			ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	とうもろこし・長ねぎ・しいたけ		ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
17	火	コッペパン チョコクリーム								◇コッペパン	◇チョコクリーム		
		ぎゅうにゅう					牛乳						628
		ししゃもの フリッター	おさら				◇ししゃもフリッター						24.7
		ペンネバジルソース	おさら						玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油 ◇バジルソース	こしょう	2.3
		ひじき入りたまごスープ	おわん			鶏肉・鶏卵	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん		コンソメ・塩	
18	水	ごはん								米			
		ぎゅうにゅう					牛乳						661
		しせん まーぼーどうふ	おわん			豆腐・豚肉 みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	28.0 1.8
		バンバンジーサラダ	おさら			鶏ささみ油漬		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・塩	
19	木	ごはん								米			
		ぎゅうにゅう					牛乳						669
		あつやき たまご	おさら			◇厚焼き玉子							26.9
		ピリから にくじゃが	おわん			豚肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも しらたき・砂糖	油	コチュジャン・豆板醤 しょうゆ・みりん	2.2
		ナムル						小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ・こしょう	
23	月	ごはん								米			
		ぎゅうにゅう					牛乳						616
		ほっけの たつたあげ	おさら			◇ほっけの竜田揚げ					油		28.2
		からしあえ	おさら					小松菜・にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・からし	1.7
		とんじる	おわん			豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油		

※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：黒澤さん）　小松菜（那珂市：大部さん）

【新年度の給食開始日について】
２～９年生：４月９日から
新１年生：４月１５日から