

4月 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
前期課程用

日 曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	使用する食品名						栄養価
				(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		
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	
8月	始業式（給食なし・午前中下校）									
9月	入学式（給食なし・午前中下校）									
10月	まるばん 給食開始									
水	ぎゅうにゅう			牛乳						618
	はんぱあぐ てみぐらすそおす	おさら	ハンバーグ		トマト					30.9
	こおるすろお さらだ	おさら			にんじん	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油		2.4
	いたりあん すうぶ	おわん	鶏肉・ベーコン		にんじん・小松菜	玉ねぎ	スパゲッティ		酢・コンソメ・塩・こしょう	
木	きりほしだいこんいり びびんば(にく・なむる・ごはん)	おさら		豚肉		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	米・砂糖	油・ごま・ごま油	614
	ぎゅうにゅう			牛乳						24.1
	わかめすうぶ	おわん	ベーコン	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	春雨		中華だし・塩・こしょう	2.1
金	ごはん							米		639
	ぎゅうにゅう			牛乳						23.3
	さばの かれえやき	おさら		さば一塩		しょうが			酒・カレー粉	2.6
	ごもくきんぴら	おさら		さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子
はるやさいのみそしる	おわん		油揚げ・みそ		小松菜	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ	じゃがいも			
月	ちゃあはん	おわん		ハム・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・グリーンピース	米	油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう
	ぎゅうにゅう			牛乳						614
	ぼおくしゅうまい	おさら		◇ポークシュウマイ						22.7
	ばんざんすう	おさら				にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし
火	はちみつぱん							◇はちみつぱん		610
	ぎゅうにゅう			牛乳						26.3
	はなやさいの しちゅう	おわん		鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん・フロッコリー	玉ねぎ・クリームコーン・カリフラワー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう
	おにおんどれっしんぐ さらだ	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
水	ごはん							米		607
	ぎゅうにゅう			牛乳						27.9
	とりにくの からあげ(2こ)	おさら		鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒
	おひたし	おさら		かつおぶし	にんじん		もやし・キャベツ			しょうゆ
くずきりり おいおいすましじる	おわん		豆腐・なると		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	くずきり		しょうゆ・塩・酒	
木	びざとすと	ふくろ		まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ
	ぎゅうにゅう			牛乳						607
	にくだんごと やさいのすうぶに	おわん		◇肉だんご		にんじん・フロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		チキンガラスープ・塩・こしょう
	よおぐると			ヨーグルト						2.2
金	ごはん							米		623
	ぎゅうにゅう			牛乳						22.5
	ぼおかくれえ	おわん		豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールー・ソース
	わかめさらだ	おさら		まぐろ水魚	わかめ	小松菜・にんじん	もやし		油	しょうゆ・酢・塩・こしょう
ばいんべり(いちご)	かっぱ				いちご				2.0	
20日	授業参観（給食なし・午前中下校）									
22日	振替休業日									
火	くろばん							◇食パン		596
	ぎゅうにゅう			牛乳						25.8
	ぼおくびいんず	おわん		豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう・塩・ソース・コンソメ
	ごまつなさらだ	おさら		鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう
水	ごはん							米		617
	ぎゅうにゅう			牛乳						25.7
	とうふの ちゅうかに	おわん		豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース
	かふうあえ	おさら				小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢
木	たけのごはん	おわん		鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ
	ぎゅうにゅう			牛乳						593
	ししゃもふらい(1こ・せんせい2こ)	おさら		◇ししゃもフライ					油	23.9
	ごまみそあえ	おさら		かまぼこ・みそ		にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ
金	ごはん							米		622
	ぎゅうにゅう			牛乳						24.3
	にくじゃが	おわん		豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・グリーンピース・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん
	からしあえ	おさら		ハム		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・からし
あじつけり				味付けのり					1.8	
火	はるきゃべつの じえのべえぜすばげってい	おわん		鶏肉	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油・◇パザルソース	コンソメ・こしょう・ワイン
	ぎゅうにゅう			牛乳						632
	ごろつけ	おさら						◇ココロック	油	25.6
	だいこんさらだ	おさら		まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう
いちごゼリー							◇いちごゼリー		2.1	

※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・卵抜きのお肉を使用しています。
- 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。
- 記載栄養価は前期課程3・4年生値です。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 仁一さん) 小松菜(那珂市本米崎:大部 正義さん) バインベリー(阿字ヶ満:小池 英夫さん) 長ねぎ(津田:佐々木 将さん)