3月　献立予定表

ひたちなか市立勝田第二中学校
Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		調味料他	中学校生徒
			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		エネルギー（ｋcal）
			魚・肉・卵・豆・豆製品	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		たんぱく質（g）
										食塩相当量（g）
3	月	黒パン					◇黒パン			
		牛乳		牛乳						815
		クリームシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	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	33.0
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん	2.4
		いよかんゼリー					◇いよかんゼリー			
4	火	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						794
		豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒	31.3
		みそけんちん汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	こんにゃく	ごま油		2.4
5	水	五目ちらし寿司 いばらき美味しお献立	油揚げ・高野豆腐 ◇細切り玉子焼き		にんじん	れんこん・しいたけ たけのこ・枝豆	米・砂糖		酢・しょうゆ・みりん	
		牛乳		牛乳						805
		あじフライ	◇あじフライ					油		28.1
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	2.1
		ももゼリー					◇ももゼリー			
6	木	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						821
		四川風麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・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	29.9
		バンサンスー	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	2.4
7	金	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						807
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒	35.9
		ツナサラダ	まぐろ油漬		にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・しお・こしょう	2.4
		わかめのみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも			
		卒業祝いデザート（三年のみ）					◇お祝いデザート			
10	月	ココア揚げパン 二中リクエスト献立					◇コッペパン ◇ミルクココア	油		
		牛乳		牛乳						818
		オニオンドレッシングサラダ	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		油	しょうゆ・みりん	29.7
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん	もやし・えのき・長ねぎ	ワンタン	油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	2.8
		ヨーグルト		ヨーグルト						
11	火	卒業式								
12	水	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						827
		さばの塩焼き	さば一塩							33.0
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	2.5
		すまし汁	豆腐・なると		小松菜・にんじん	長ねぎ・えのきたけ・しいたけ			塩・しょうゆ・酒	
13	木	ミルクパン					◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳						810
		ポークビーンズ	豚肉・大豆	乳	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・コンソメ こしょう・ソース	33.6
		グリーンサラダ	鶏ささみ油漬		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.8
14	金	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						845
		かきあげ	大豆			たまねぎ	さつまいも　砂糖	油	てんぷら粉・塩・しょうゆ・酒・みりん	25.1
		ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	2.4
		じゃがいものみそ汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・長ねぎ	じゃがいも	油		
17	月	丸パン					◇丸パン			
		牛乳		牛乳						811
		ハンバーグバーベキューソース	◇ハンバーグ			ソテーオニオン	砂糖		ソース・ケチャップ	33.2
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	3.1
		豆とポテトのスープ	ウインナー・ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	
18	火	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						824
		ポークカレー	豚肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	29.2
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	2.3
19	水	和風スパゲッティ	豚肉・ベーコン	寒天	小松菜・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ しめじ・にんにく	スパゲッティ	油	ワイン・コンソメ・しょうゆ こしょう	
		ロールパン					◇ロールパン			849
		牛乳		牛乳						40.8
		チキンカツ	◇ささみフライ					油		2.8
		コーンサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
21	金	キムタクごはん	豚肉		にんじん	長ねぎ ◇つぼ漬・◇白菜キムチ	米	油	しょうゆ・塩・こしょう	805
		牛乳		牛乳						29.5
		もうかフライ	◇もうかフライ					油		2.5
		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	

※　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。　　※　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。
※　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。