Aブロック（小学校）

2月　献立予定表

ひたちなか市立東石川小学校

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー（kcal） たんぱく質（%） 食塩（g）
			黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他	
21	月	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			631
		やまがたいもに	里芋　油　砂糖	豚肉	大根　にんじん　ごぼう　長ねぎ　えのきたけ　こんにゃく	しょうゆ　酒　みりん	15
		ピリからチキンサラダ	ごま　油　砂糖	鶏肉　わかめ	キャベツ　小松菜　にんじん　にんにく　しょうが	酢　しょうゆ　豆板醤　こしょう	1.5
22	火	ミニコッペパン	小麦粉　マーガリン　砂糖	脱脂粉乳		塩	
		ぎゅうにゅう		牛乳			658
		なかみなとしおやきそば	小麦粉　油　ごま油	鶏卵　豚肉	にんじん　玉ねぎ　もやし　キャベツ　にんにく　しょうが　長ねぎ	しょうゆ　オイスターソース　塩　こしょう	16
		やさいのスープに	じゃがいも	ウインナー	にんじん　玉ねぎ　白菜　とうもろこし	チキンガラスープ　塩　こしょう	2.5
24	木	こめパン	米粉　小麦粉　マーガリン　砂糖	脱脂粉乳		塩	
		ぎゅうにゅう		牛乳			629
		こんさいのブラウンシチュー	じゃがいも　油	豚肉	玉ねぎ　にんじん　ごぼう　れんこん　エリンギ　トマト　にんにく	ワイン　ハヤシルウ　ドミグラソース　塩　こしょう	18
		かんてん入りヘルシーサラダ	油	寒天　まぐろ油漬	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ　こしょう	2.5
25	金	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			658
		さんしょくどんのぐ	油　砂糖	まぐろ油漬　大豆　鶏卵	にんじん　ごぼう　小松菜　もやし　しょうが	しょうゆ　酒　みりん	18
		ぐだくさんミルクみそスープ	じゃがいも	豚肉　牛乳　みそ	玉ねぎ　にんじん　長ねぎ		2.4
28	月	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			617
		いわしのしょうがに🐟	砂糖	いわし	しょうが	しょうゆ　塩	17
		からしあえ			キャベツ　小松菜　にんじん	しょうゆ　からし	2.0
		いばらきのっぺいじる	さつまいも　でんぷん	鶏肉　生揚げ	にんじん　大根　ごぼう　長ねぎ	しょうゆ　塩　酒	

※　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。

※　ひたちなか市では，平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも，魚料理には献立表に魚（🐟）のマークをつけてお知らせしていますので，魚をどんどん食べて，ひたちなか市を盛り上げましょう。