Aブロック（小学校）

3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 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	エネルギー（kcal） たんぱく質（%） 食塩（g）
1	火	ミルクパン	小麦粉　マーガリン　砂糖　粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳		塩	602 17 2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		チリコンカン	じゃがいも　油	大豆　豚肉	玉ねぎ　にんじん　にんにく　トマト	ケチャップ　ソース　ワイン　コンソメ　塩　こしょう　チリパウダー	
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	小松菜　キャベツ　にんじん　にんにく　しょうが	しょうゆ　みりん	
2	水	ごもくちらしずし	米　砂糖　でんぷん　油	油揚げ　鶏卵	にんじん　かんぴょう　れんこん　こんにゃく　小松菜	酢　しょうゆ　みりん　塩	654 14 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		しろみざかなのフライ🐟	油　パン粉　小麦粉	ホキ			
		しょうがあえ			キャベツ　にんじん　小松菜　もやし　しょうが	しょうゆ	
3	木	レーズンパン	小麦粉　マーガリン　砂糖	脱脂粉乳	レーズン	塩	630 15 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ハートオムレツ	でんぷん　砂糖　油	鶏卵		チキンスープ　酢	
		マカロニサラダ	マカロニ　油　ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう	
		コンソメスープ		ウインナー	玉ねぎ　キャベツ　セロリ　にんじん	コンソメ　塩　こしょう	
4	金	ごはん	米				603 17 1.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		かますのさいきょうやき🐟	砂糖	かます　みそ		みりん　酒	
		からしあえ			小松菜　にんじん　キャベツ	しょうゆ　からし	
		まろやかとんじる	ごま油	豚肉　豆乳　きなこ　みそ　あおのり	こんにゃく　かぼちゃ　大根　にんじん　玉ねぎ　ごぼう		
7	月	さけのクリームスパゲッティ🐟	スパゲッティ　油　米粉　バター	ウインナー　さけ　牛乳　チーズ　ゼラチン	にんじん　玉ねぎ　エリンギ　チンゲンサイ　にんにく	チキンガラスープ　コンソメ　塩　こしょう	649 17 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		コロッケ	じゃがいも　パン粉　砂糖　小麦粉　油	牛肉　脱脂粉乳　卵白	玉ねぎ	しょうゆ　塩	
		カリカリだいずサラダ	油	大豆	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう	
8	火	ごはん	米				596 15 1.8
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ささみカツ	油　パン粉　小麦粉　でんぷん	鶏肉　大豆		食塩	
		こんぶあえ		昆布	小松菜　にんじん　キャベツ	塩　しょうゆ	
		みそしる		厚揚げ　みそ	にんじん　大根　こんにゃく　ほうれん草　えのきたけ　長ねぎ		
9	水	ごはん	米				639 13 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ポークカレー	じゃがいも　油	豚肉　乳	にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ　グリーンピース　トマト	カレールウ　ソース	
		かいそうサラダ	油　ごま	海藻	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう　しょうゆ	
10	木	ハニートースト	小麦粉　マーガリン　砂糖　バター　はちみつ　生クリーム	脱脂粉乳		塩	628 15 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		だいこんサラダ	油	まぐろ水煮	大根　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
		ポテトのカレースープ	じゃがいも	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ	塩　こしょう　カレー粉　コンソメ	
11	金	ごはん	米				629 17 2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さばのかおりやき🐟	ごま	さば　あおのり		塩	
		はくさいのかふうづけ	砂糖　ごま油		白菜　にんじん　しょうが	しょうゆ　酢　一味唐辛子	
		みだくさんじる	じゃがいも	豚肉　豆腐　昆布　みそ	にんじん　大根　小松菜　こんにゃく		
14	月	キムタクごはん	米　油　砂糖　水あめ　でんぷん	豚肉	大根　白菜　長ねぎ　にんじん　にんにく	しょうゆ　塩　こしょう　酢　酒　唐辛子　パプリカ	607 13 1.8
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とうふナゲット	油　砂糖　小麦粉　でんぷん	豆腐　魚肉すり身　豆乳	玉ねぎ　にんじん　枝豆　とうもろこし	塩	
		レモンドレッシングサラダ	油　砂糖		キャベツ　小松菜　にんじん　果汁（レモン）	塩	
15	火	ごはん	米				653 16 1.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		だいこんとぶたにくのいために	油　砂糖	厚揚げ　豚肉	大根　玉ねぎ　こんにゃく　にんじん　さやいんげん　しょうが	しょうゆ　みりん	
		いそかあえ	ごま	まぐろ油漬　のり	もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ	
16	水	くろパン	小麦粉　マーガリン　砂糖　黒砂糖	脱脂粉乳		塩	623 15 1.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		はくさいのクリームに	じゃがいも　油　バター　小麦粉	鶏肉　白いんげん豆　牛乳	玉ねぎ　にんじん　白菜　エリンギ	塩　こしょう　チキンガラスープ	
		コーンサラダ	油		とうもろこし　キャベツ　にんじん　小松菜	酢　塩　こしょう	
17	木	はちみつパン	小麦粉　マーガリン　砂糖　はちみつ	脱脂粉乳		塩	651 18 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ミートグラタン	マカロニ　油　砂糖	豚肉　大豆　チーズ	玉ねぎ　にんにく　トマト	ケチャップ　こしょう	
		もやしサラダ	油		もやし　にんじん　小松菜	酢　塩　こしょう	
		キャロットポタージュ	油　米粉	鶏肉　豆乳	にんじん　とうもろこし　玉ねぎ	コンソメ　塩　こしょう	
22	火	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ　油　砂糖	鶏肉　フランクフルト　ゼラチン	玉ねぎ　にんじん　チンゲンサイ　しめじ　エリンギ　にんにく　バジル　赤ピーマン	コンソメ　ワイン　塩　こしょう	643 17 2.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		メンチカツ	豚脂　パン粉　小麦粉　コーンフラワー　油　でんぷん　砂糖	豚肉　鶏肉	キャベツ	塩　しょうゆ	
		こまつなサラダ	油　ごま	チーズ	小松菜　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう	
23	水	ごはん	米				710 12 2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		はるまき	オリーブ油　パン粉	さわら	玉ねぎ　にんじん　赤ピーマン　パセリ	塩　カレー粉	
		やきビーフン	ごま油　砂糖		もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ　塩　酢　からし	
		かきたまスープ	でんぷん	豆腐　鶏卵	にんじん　玉ねぎ　にら　えのきたけ	塩　しょうゆ	

※　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。