２月　献立予定表

ひたちなか市立田彦小学校

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	木	こめぱん	◇米パン				627 18 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		チリビーンズ	じゃがいも　油	豚肉　大豆　フランクフルト　◇ミックスビーンズ	玉ねぎ　にんじん　にんにく　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう　ソース　一味唐辛子　チリパウダー	
		レモンドレッシングサラダ	油　三温糖	まぐろ水煮	キャベツ　小松菜　にんじん　果汁（レモン）	塩　こしょう	
2	金	ごはん	米				656 17 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とりにくのからあげ	油　でんぷん	鶏肉	しょうが　にんにく	しょうゆ　酒	
		はるさめサラダ	春雨　油　三温糖		キャベツ　コーン　もやし　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
		なめこ汁・ふくまめ		豆腐　わかめ　みそ　大豆	にんじん　だいこん　小松菜　長ねぎ　なめこ		
5	月	くろぱん	◇黒パン				616 19 1.8
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		こめこのホタテクリームシチュー🐟	じゃがいも　油　米粉	ホタテ貝柱　白いんげん豆　牛乳　チーズ	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　グリンピース	コンソメ　塩　こしょう	
		こまつなサラダ	油	まぐろ水煮	小松菜　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう	
		みかんゼリー	◇みかんゼリー				
6	火	ごはん　ぎゅうにゅう	米	牛乳			609 18 2.0
		いわしのしょうがに🐟		◇いわしの生姜煮			
		はくさいのごましょうゆあえ	三温糖　ごま		白菜　にんじん　しょうが	しょうゆ　酢	
		とんじる	じゃがいも　油	豚肉　豆腐　みそ	大根　長ねぎ　にんじん		
7	水	ごはん	米				658 15 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		やきぎょうざ◇		◇ローズポークぎょうざ			
		かんこくふうにくじゃが	じゃがいも　しらたき　油　三温糖	牛肉	にんじん　玉ねぎ　木耳　にんにく	豆板醤　しょうゆ　みりん	
		やさいのナムル	ごま油　三温糖		にんじん　小松菜　キャベツ　もやし	しょうゆ　栖　食塩　洋辛子	
8	木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ　オリーブ油　◇バジルソース	鶏肉　チーズ　ゼラチン	玉ねぎ　にんじん　エリンギ　しめじ　にんにく	コンソメ　塩　こしょう　ワイン	627 16 2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		コロッケ	◇コロッケ　油				
		オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油　油	まぐろ油漬	キャベツ　小松菜　にんじん　玉ねぎ　にんにく	しょうゆ　みりん	
9	金	ごはん	米				623 17 1.8
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とうふのちゅうかに	油　三温糖　ごま油　でんぷん	豆腐　豚肉	しょうが　玉ねぎ　大根　にんじん　チンゲンサイ	酒　しょうゆ　オイスターソース	
		かふうあえ	ごま油　油　三温糖	鶏ささみ油漬　わかめ	キャベツ　にんじん　もやし	しょうゆ　酢　からし	
		サラダのり		のり			
13	火	こぎつねごはん	米　三温糖	鶏肉　油揚げ　大豆	にんじん　切干大根　しいたけ	しょうゆ　みりん	633 18 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		あかうおたつたあげ	油	◇赤魚竜田揚げ			
		こんぶあえ		塩昆布	白菜　もやし　小松菜	塩	
14	水	ごはん	米				613 15 2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ビーフカレー	じゃがいも　油	牛肉	にんじん　玉ねぎ　グリンピース　にんにく　しょうが	ケチャップ　カレールウ　ソース	
		かいそうサラダ	ごま　油	海藻　まぐろ油漬	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう　しょうゆ	
		くだもの			ぽんかん		
15	木	スイートポテトトースト	◇食パン　バター　三温糖　さつまいも	牛乳			609 16 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		マカロニスープ	マカロニ　じゃがいも　油	鶏肉	玉ねぎ　小松菜　にんじん	コンソメ　塩　こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
16	金	ごはん	米				659 16 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ぶたキムチ	ごま油　三温糖　でんぷん	豚肉　生揚げ　みそ	◇白菜キムチ　白菜　玉ねぎ　にんじん　にら　にんにく	酒　しょうゆ　コチュジャン　みりん	
		たまごいりトックスープ	◇トック	ベーコン　鶏卵	にんじん　大根　小松菜　長ねぎ　えのきたけ	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう	
19	月	しょくパン　チョコクリーム	◇食パン　◇チョコクリーム				629 16 2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		いかメンチ🐟	油	◇いかカツ			
		コールスローサラダ	油　三温糖		キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
		ミネストローネ	マカロニ　じゃがいも　油	鶏肉　大豆	にんじん　玉ねぎ　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	
20	火	ごはん	米				633 15 1.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ハッシュドポーク	油　じゃがいも　米粉	豚肉	にんにく　玉ねぎ　にんじん　枝豆　トマト	ワイン　ドミグラスソース　ソース　コンソメ　こしょう	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく　油　三温糖　ごま	鶏ささみ油漬	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ　塩	
21	水	ごはん	米				620 16 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ソースかつ	油	◇ヒレカツ		ソース　みりん	
		からしあえ			キャベツ　小松菜　もやし　にんじん	しょうゆ　からし	
		のっぺいじる	さといも　でんぷん	鶏肉　豆腐	にんじん　大根　長ねぎ　白菜　しいたけ	しょうゆ　塩　酒	
22	木	ミルクパン	◇ミルクパン				630 16 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ミートグラタン	マカロニ　油　三温糖	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　コンソメ	
		はくさいのコンソメスープ		ベーコン	白菜　玉ねぎ　にんじん　セロリ　小松菜	コンソメ　塩　こしょう	
		プリン	◇プリン				
26	月	はちみつぱん	◇はちみつパン				595 18 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ハンバーグドミグラスソース		◇ハンバーグ		ドミグラスソース　ケチャップ　ソース　ワイン	
		こふきいも	じゃがいも			塩　こしょう	
		むぎいりやさいスープ	麦　油	鶏肉	キャベツ　玉ねぎ　小松菜　にんじん　エリンギ	コンソメ　塩　こしょう	
27	火	チキンライス	米	鶏肉　フランクフルト	にんじん　玉ねぎ　エリンギ　グリンピース　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	627 16 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		オムレツ		◇オムレツ			
		ツナサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう	
28	水	ごはん	米				663 17 2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		みずたき	春雨	鶏肉　生揚げ	白菜　にんじん　長ねぎ　えのきたけ　しいたけ　小松菜　しょうが	コンソメ　酒　塩　しょうゆ	
		きんぴら	こんにゃく　油　三温糖	さつま揚げ	ごぼう　にんじん	しょうゆ　みりん　一味唐辛子	
		ツナとわかめのてづくりふりかけ	ごま　三温糖	まぐろ油漬　わかめ		酒　しょうゆ	
29	木	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ　油	豚肉　大豆　チーズ　ゼラチン	エリンギ　にんじん　ピーマン　玉ねぎ　トマト　にんにく	ケチャップ　ワイン　塩　こしょう　ソース	662 20 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		チキンカツ	油	◇つくば鶏チキンカツ			
		ブロッコリーとコーンのサラダ	油	まぐろ水煮	ブロッコリー　小松菜　とうもろこし	酢　塩　こしょう	

6の4 リクエストこんだて

6の2 リクエストこんだて

いばらき美味（おい）しお献立

※　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。　　※　令和4年度より，加工食品には◇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。
※　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。