Aブロック（小学校）

２月　献立予定表

ひたちなか市立津田小学校

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	ごはん　ぎゅうにゅう	米	牛乳			
		いわしのしょうがに		◇いわしの生姜煮			596
		はくさいのごましょうゆあえ	砂糖　ごま		白菜　にんじん　しょうが	しょうゆ　酢	17
		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		1.9
		ふくまめ		大豆			
2	金	くろぱん	◇黒パン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			583
		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	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし	コンソメ　塩　こしょう	19
		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	1.8
5	月	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			623
		とうふのちゅうかに	油　砂糖　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	17
		かふうあえ	ごま油　油　砂糖	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	1.8
6	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			663
		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　しょうが	コンソメ　酒　塩　しょうゆ	17
		きんぴら	こんにゃく　油　砂糖	さつま揚げ	ごぼう　にんじん	しょうゆ　みりん　一味唐辛子	2.4
		ツナとわかめのてづくりふりかけ	ごま　砂糖	まぐろ油漬　わかめ		酒　しょうゆ	
7	水	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ　油　◇バジルソース	鶏肉　チーズ　寒天	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	
		ぎゅうにゅう		牛乳			627
		コロッケ	◇コロッケ　油				16
		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	2.4
8	木	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			646
		ポークカレー	じゃがいも　油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　にんにく　しょうが	ケチャップ　カレールウ　ソース	14
		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	2.2
9	金	ミルクパン	◇ミルクパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			630
		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　コンソメ	16
		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　小松菜	コンソメ　塩　こしょう	2.2
13	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			650
		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	18
		ひじきのいために	こんにゃく　油　砂糖	ひじき　大豆	キャベツ　にんじん	みりん　しょうゆ	2.0
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	生揚げ　みそ	にんじん　えのきたけ　小松菜　長ねぎ		
14	水	スイートポテトトースト	◇食パン　バター　砂糖　さつまいも	牛乳			
		ぎゅうにゅう		牛乳			609
		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	16
		ヨーグルト		ヨーグルト			1.9
15	木	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	
		ぎゅうにゅう		牛乳			627
		オムレツ		◇オムレツ			16
		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	2.0
16	金	はちみつぱん	◇はちみつパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			595
		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	18
		こふきいも	じゃがいも				2.2
		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	
19	月	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			632
		にくじゃが	じゃがいも　こんにゃく　油　砂糖	豚肉　高野豆腐	にんじん　玉ねぎ　しょうが	しょうゆ　みりん	15
		ごまあえ	ごま　砂糖		にんじん　小松菜　キャベツ　もやし	しょうゆ	1.7
20	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			588
		ソースかつ	油	◇ヒレカツ		ソース　みりん	15
		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	1.9
		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	
21	水	こめぱん	◇米パン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			627
		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	18
		レモンドレッシングサラダ	油　砂糖	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	2.2
22	木	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ　油	豚肉　大豆　寒天	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	
		ぎゅうにゅう		牛乳			662
		チキンカツ	油	◇つくば鶏チキンカツ			20
		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	2.1
26	月	こぎつねごはん	米　砂糖	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	
		ぎゅうにゅう		牛乳			634
		しゅうまい		◇シュウマイ			16
		こんぶあえ		塩昆布	白菜　もやし　小松菜	塩	1.9
27	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			633
		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　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	15
		こんにゃくサラダ	こんにゃく　油　砂糖　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	1.4
28	水	しょくパン　チョコクリーム	◇食パン　◇チョコクリーム				
		ぎゅうにゅう		牛乳			629
		いかメンチ	油	◇いかカツ			16
		コールスローサラダ	油　砂糖		キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	2.4
		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	
29	木	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			659
		ぶたキムチ	ごま油　砂糖　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	16
		トックスープ	◇トック	ベーコン	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	1.7

いばらき美味しお献立

※　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。