2月　献立予定表

ひたちなか市立那珂湊第三小学校共同調理場

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）	おはし
1	水	ごはん	米				644	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふのちゅかに	油　砂糖　ごま油　でんぷん	豆腐　豚肉	玉ねぎ　にんじん　大根　チンゲン菜　ねぎ　しょうが	酒　しょうゆ　オイスターソース	17	●
		バンサンスー	春雨　油　砂糖　ごま油	ハム	キャベツ　もやし　にんじん　小松菜	酢　しょうゆ　洋辛子粉		
		くだもの			いちご（バインベリー）		2.1	
2	木	はちみつパン	◇はちみつパン				611	
		ぎゅにゅう		牛乳				
		ようふうたまごとじ	じゃがいも　油	鶏肉　鶏卵　脱脂粉乳	たまねぎ　にんじん　小松菜	塩　こしょう　ガラスープ	19	
		ツナのごまドレッシング	ごま　油	まぐろ水煮	キャベツ　にんじん　もやし	酢　しょうゆ　こしょう		
		かたぬきチーズ		チーズ			2.5	
3	金	ごはん　ぎゅうにゅう　節分こんだて	米	牛乳			639	
		いわしのしょうがに 🐟		◇いわしのしょうがに				
		ゆかりあえ			キャベツ　きゅうり　にんじん	◇ゆかり　しょうゆ	18	●
		みそけんちんじる	さといも　油	豆腐　油揚げ　みそ	白菜　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	かつおだし		
		ふくまめ		大豆			2.2	
6	月	ごはん	米				628	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しろみざかなのレモンフライ 🐟	油	◇しろみさかなのレモンフライ			16	●
		こんにゃくサラダ	油　砂糖　ごま油	◇糸かまぼこ	こんにゃく　キャベツ　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ		
		おおこうなべ		豚肉　豆腐　のり	白菜　にんじん　大根　ねぎ	しょうゆ　塩　酒　かつおだし	2.0	
7	火	ミニコッペパン	◇ミニコッペパン				655	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なかみなとやきそば	◇中華めん　油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　もやし　キャベツ　ピーマン　きくらげ	ソース　オイスターソース　こしょう	17	●
		だいこんとハムのサラダ	油　砂糖	ハム	大根　小松菜	塩　こしょう　酢		
		チョコプリン	◇チョコプリン				2.7	
8	水	ごはん	米				617	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ソースカツ	油　砂糖	◇ヒレカツ		ソース　ケチャップ　酒	15	●
		こんぶあえ		塩昆布	もやし　小松菜　にんじん　白菜	塩		
		のっぺいじる	さといも　でんぷん	鶏肉　厚揚げ	にんじん　大根　ごぼう　ねぎ　しいたけ	しょうゆ　塩　酒　かつおだし	2.0	
9	木	ミルクパン	◇ミルクパン				631	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		オムレツ		◇オムレツ			18	
		ペンネアラビアータ	ペンネ　オリーブ油	鶏ささみ水煮　チーズ	玉ねぎ　にんにく　パセリ　トマト	ケチャップ　オレガノ　塩　こしょう　一味唐辛子		
		やさいのスープに	じゃがいも	フランクフルト	玉ねぎ　キャベツ　にんじん　セロリ　とうもろこし	コンソメ　塩　こしょう	2.6	
10	金	ごはん	米				624	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		カレーおでん	じゃがいも　油	◇ちくわ　さつまあげ　ウインナー　うずら卵	玉ねぎ　にんじん　大根	こしょう　カレー粉　コンソメ　カレーフレーク	15	●
		しょうがあえ			キャベツ　もやし　にんじん　小松菜　しょうが	しょうゆ		
		くだもの			ぽんかん		1.8	
13	月	ぎゅうにくちらし	米　砂糖　油	牛肉　◇錦糸卵	ごぼう　にんじん　れんこん　しいたけ　グリンピース	酢　塩　しょうゆ　みりん	581	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゃもフライ 🐟	油	◇ししゃもフライ			16	●
		いとかまぼこのおかかあえ		◇糸かまぼこ　かつお節	キャベツ　小松菜　にんじん	しょうゆ		
							1.7	
14	火	チョコチップパン	◇チョコチップパン				624	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハンバーグトマトソース	油	◇ハンバーグ	玉ねぎ　トマト	ケチャップ	17	
		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		
		こんさいのチャウダー	じゃがいも　油　米粉	鶏肉　豆乳	にんじん　玉ねぎ　大根　れんこん　にんにく	塩　こしょう　コンソメ	2.1	
15	水	ごはん	米				647	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なっとう		◇納豆			17	●
		かんこくふうにくじゃが	じゃがいも　油　砂糖	牛肉	にんじん　玉ねぎ　しらたき　きくらげ　しょうが　にんにく	コチュジャン　豆板醤　しょうゆ　みりん		
		からしあえ			キャベツ　小松菜　にんじん	しょうゆ　洋辛子粉	2.2	
16	木	こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ　油　米粉　バター	フランクフルト　牛乳　チーズ　ゼラチン	にんじん　玉ねぎ　エリンギ　小松菜　にんにく	ガラスープ　コンソメ　塩　こしょう	620	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ささみフライ	油	◇ささみフライ			19	
		かいそうサラダ	油	海藻	キャベツ　大根　にんじん	酢　塩　こしょう　しょうゆ		
		いちごゼリー	◇いちごゼリー				1.9	
17	金	かくチーズン	◇かくチーズパン				599	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さけのムニエル 🐟	小麦粉　オリーブ油	◇さけ	レモン果汁	こしょう	22	
		ひじきのサラダ	油	ひじき　ハム	大根　小松菜　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　オリーブ油	鶏肉　大豆	にんじん　キャベツ　玉ねぎ　セロリ　トマト　パセリ　にんにく	ケチャップ　ガラスープ　塩　こしょう	2.7	
20	月	ごはん	米				645	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		きりぼしだいこんいりビビンバ	砂糖　油	牛肉	切干大根　にんにく	甜面醤　しょうゆ	15	
		たまごいりナムル	ごま油	◇いりたまご	もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ		
		トックスープ	◇トック	ベーコン	チンゲン菜　ねぎ　えのきたけ　にんじん　きくらげ	ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう	2.3	
21	火	コッペパン	◇コッペパン				601	
		ブルーベリージャム	◇ブルーベリージャム					
		ぎゅうにゅう		牛乳			15	
		はくさいのクリームに	じゃがいも　油　バター　小麦粉	◇ミートボール　白いんげん豆　牛乳	にんじん　白菜　玉ねぎ　エリンギ	ガラスープ　塩　こしょう		
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	糸寒天　まぐろ水煮	大根　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう	2.1	
22	水	こぎつねごはん	米　砂糖	鶏肉　油揚げ	にんじん　しいたけ　切干大根　ごぼう	しょうゆ　みりん	658	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのたつたあげ 🐟	油	◇さばのたつたあげ			16	●
		ごまあえ	ごま　砂糖		キャベツ　小松菜　にんじん　もやし	しょうゆ		
							1.7	
24	金	ごはん　いばらき美味しお献立	米				680	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ビーンズカレー	じゃがいも　油	鶏肉　大豆　乳	にんじん　玉ねぎ　にんにく　しょうが	ソース　カレールウ	15	
		こまつなサラダ	油	まぐろ油漬	小松菜　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう		
		ヨーグルト		◇ヨーグルト			1.9	
27	月	ごはん　つくろう料理コンテスト入賞メニュー	米				674	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのうめふうみあげ	でんぷん　油	鶏肉	ねり梅	酒	16	●
		おひたし	ごま		キャベツ　もやし　にんじん	しょうゆ		
		いばらきのおいしいやさいとうにゅうスープ	さつまいも	高野豆腐　豆乳　みそ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　小松菜　とうもろこし	かつおだし	2.4	
28	火	こめパン	◇こめパン				613	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チリビーンズ	じゃがいも　油	豚肉　フランクフルト　ひよこ豆　青えんどう　赤いんげん豆	玉ねぎ　にんじん　セロリ　パセリ　にんにく　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう　ソース　一味等辛子　チリパウダー	18	
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ　油　砂糖	チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう		
							2.3	

※　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食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。