



# きゅうしょくこんだてひょう

令和4年4月  
ひたちなか市立美乃浜学園

実家庭

日付	こんだてめい				おまな食品				前期	後期
	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	黄	赤	緑	調味料・その他			
6水	始業式 (しぎょうしき)				全学年給食なし・午前中下校					
7木	入学式 (にゅうがくしき)				全学年給食なし・午前中下校					
8金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からしあえ ふりかけ おいわいゼリー	いばらき美味しお献立 おわん おさら おさら おさら おさら	おわん おさら おさら	おさら	米 じゃがいも 油 砂糖 ハム ◇ゼリー	牛乳 豚肉 高野豆腐 ハム	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが 小松菜 にんじん キャベツ	しょうゆ みりん しょうゆ からし ふりかけ ふりかけ	617 16 2.0	800 15 2.3
11月	チキンライス ぎゅうにゅう しろみさかなの バジルフライ ごまつなサラダ	おわん おさら おさら	おさら	おさら	米 パター 油 ごま 油	鶏肉 ウインナー 牛乳 ◇白身魚バジルフライ	にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース トマト 小松菜 キャベツ にんじん	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	661 15 2.0	821 14 2.3
12火	はちみつパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ガーリックドレッシングサラダ	おわん おさら おさら	おさら	おさら	◇はちみつパン じゃがいも 油 パター 小麦粉 オリーブ油	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ まぐろ水煮	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース 小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ みりん	593 18 2.1	787 17 2.7
13水	ごはん ぎゅうにゅう ブルゴキ ちゅうかスープ	おさら おさら おさら	おさら	おさら	米 ごま油 砂糖 ごま でんぷん ビーフン ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ もやし にんじん にら にんにく にんじん 小松菜 長ねぎ しいたけ	コチュジャン みりん しょうゆ チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	631 15 2.0	815 14 2.4
14木	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かんでんいり ヘルシーサラダ	おさら おさら おさら	おさら	おさら	◇ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳 まぐろ水煮 寒天	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ トマト キャベツ にんじん 小松菜	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ 酢 しょうゆ こしょう	617 17 2.1	818 16 2.8
15金	ごはん ぎゅうにゅう にごちゃんフライ ごしきあえ おいわい すましじる パンペリー	おさら おさら おさら おさら おさら	おさら	おさら	米 ごま 砂糖 ふ	牛乳 ◇にごちゃんフライ ◇細切り卵焼き 豚肉 豆腐 なた	にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし にんじん しめじ 長ねぎ チンゲンサイ いちご	しょうゆ 酢 しょうゆ 酒	638 17 2.2 2.2	824 16 2.5 2.5
18月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わかめサラダ	おさら おさら	おさら	おさら	米 じゃがいも 油 油	牛乳 豚肉 乳 わかめ まぐろ水煮	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト 小松菜 にんじん キャベツ	カレールー ソース ◇チャツネ しょうゆ 酢 塩 こしょう	621 15 2.0	807 13 2.3
19火	ピザトースト ぎゅうにゅう やさいのスープに ヨーグルト	おさら おさら	おさら	おさら	◇食パン 油 じゃがいも	まぐろ油漬 チーズ 牛乳 ◇鶏肉だんご うすら卵	エリンギ ピーマン 玉ねぎ トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	ケチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう	637 17 2.5	815 16 3.3
20水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれかけ きんぴら はるやさいのみそしる	おさら おさら おさら	おさら	おさら	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 ◇さば一塩 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ さやえんどう にんじん	しょうゆ みりん 酒 唐辛子	636 16 2.6	821 15 3.0
21木	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグドミグラスソース コールスローサラダ イタリアンスープ	おさら おさら おさら	おさら	おさら	◇丸パン ノンエッグマヨネーズ 油 マカロニ パン粉	牛乳 ◇ハンバーグ 鶏肉 ベーコン 鶏卵	トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん 玉ねぎ 小松菜	◇ドミグラスソース ソース ワイン 酢 塩 こしょう 酒 チキンガラスープ 塩 こしょう	638 20 2.6	802 19 3.1
22金	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものやくみソース こんぶあえ なまあげのみそしる	おさら おさら おさら	おさら	おさら	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ◇かつお鰹粉付き 塩昆布 生揚げ みそ	長ねぎ しょうが 小松菜 にんじん キャベツ にんじん 大根 もやし えのきだけ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 酢 塩	656 16 2.2	845 15 2.6
24土	授業参観・PTA総会 登校日 (とうこうび)				全学年給食なし・振替休業日5/2(月)					
25月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに パンサンスー	おさら おさら	おさら	おさら	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 鶏ささみ水煮	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん 小松菜	酒 しょうゆ オイスターソース 酢 しょうゆ からし	645 17 1.7	833 15 2.1
26火	はるキャベツのスパゲッティ ぎゅうにゅう コロクケ だいこんサラダ	おわん おさら おさら	おさら	おさら	スパゲッティ 油 パター 油 油	鶏肉 セラチン 牛乳 ◇ポークコロクケ まぐろ油漬	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく 大根 小松菜 にんじん	ワイン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	662 17 2.1	803 17 2.7
27水	たけのこごはん ぎゅうにゅう ししゃものごまあげ みだくさんじる	おさら おさら おさら	おさら	おさら	米 砂糖 油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 牛乳 ◇ししゃもごまフライ 豆腐 みそ	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース にんじん 大根 小松菜 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ	621 17 2.2	822 16 2.7
28木	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのマーメレードやき コーンサラダ まめとポテのミルクスープ	おさら おさら おさら	おさら	おさら	◇黒パン ◇マーメレード 油	牛乳 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 牛乳	とうもろこし キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	611 21 2.5	810 19 3.1

※ 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。

記載の栄養価は前期課程は3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供します。

おはし・スプーン・フォークは学校で提供します。  
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、ウインナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。  
ひたちなか市産の食品は、太字 にしています。  
茨城県民は食塩摂取量が多く、高血圧等が原因の生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いです。予防のために、学校給食でも「いばらき美味(おいし)お」として減塩を推進しています。

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。魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

基準  
13～28  
2.5未満  
3.0未満

今月の市産 米(コシヒカリ) しょうゆ(馬渡:黒澤仁一さん) ごまつな(大部 正義さん) にごちゃん[アカエイ](那珂湊漁協女性部) パインペリー[いちご](阿字ヶ浦:小池 英夫さん)

