5月 きゅうしょくこんだてひょう

令和４年５月
ひたちなか市立美乃浜学園

日付	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	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	前期 エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 食塩相当量(g)	後期
2 月	振替休業日（ふりかえきゅうぎょうび）									
6 金	コッペパン				◇コッペパン					
	ぎゅうにゅう					牛乳			594	776
	キャベツメンチカツ	おさら			油	◇キャベツメンチカツ			17	16
	ツナのごまドレッシングサラダ	おさら			ごま　ごま油	まぐろ水煮	大根　にんじん　**小松菜**　もやし	酢　**しょうゆ**　こしょう	2.4	3.1
	チンゲンサイのスープ	おわん				ウインナー　うずら卵	チンゲンサイ　しめじ　えのきたけ　にんじん　玉ねぎ　とうもろこし	チキンガラスープ　塩　こしょう		
9 月	ごはん				**米**					
	ぎゅうにゅう					牛乳			609	796
	さばのごまみそだれかけ	おさら			砂糖　ごま	さば　みそ	しょうが	**しょうゆ**　酒　みりん	17	16
	からしあえ	おさら					もやし　にんじん　きゅうり　キャベツ	**しょうゆ**　からし	2.4	2.7
	わかたけかきたまじる	おわん			でんぷん	豆腐　わかめ　鶏卵　なると	たけのこ　玉ねぎ　えのきたけ	塩　しょうゆ		
10 火	2しょくあげパン（きなこ・まっちゃミルク）	ふくろ			◇コッペパン　砂糖　油	きな粉　脱脂乳粉	抹茶	塩		
	ぎゅうにゅう					牛乳			642	779
	ツナサラダ	おさら			油　ごま	まぐろ水煮	キャベツ　にんじん　**小松菜**	酢　塩　こしょう	16	16
	ワンタンスープ	おわん			◇ワンタン　ごま油	豚肉	にんじん　長ねぎ　もやし　しいたけ　えのきたけ　チンゲンサイ	チキンガラスープ　**しょうゆ**　塩　こしょう	2.5	3.0
11 水	こぎつねごはん	おわん			**米**　油　砂糖	鶏肉　油揚げ	ごぼう　にんじん　しいたけ　枝豆	**しょうゆ**　みりん		
	ぎゅうにゅう					牛乳			650	810
	あじフライ	おさら			油	◇あじフライ			16	15
	ごまあえ	おさら			ごま　砂糖		**小松菜**　にんじん　もやし　キャベツ	**しょうゆ**	1.7	1.8
12 木	くろパン				◇黒パン					
	ぎゅうにゅう					牛乳			617	816
	チリビーンズ	おわん			じゃがいも　油	豚肉　ウインナー　◇ミックスビーンズ	玉ねぎ　にんじん　セロリ　にんにく　トマト	ケチャップ　こしょう　コンソメ　ソース　一味唐辛子　チリパウダー	16	15
	オニオンドレッシングサラダ	おさら			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	1.8	2.3
13 金	きりぼしだいこんいりピビンバ（ごはん・にくたまご・ナムル）	おさら			**米**　砂糖　油　ごま油　ラー油	豚肉　◇炒り卵	切干大根　にんにく　もやし　**小松菜**　にんじん	テンメンジャン　**しょうゆ**		
	ぎゅうにゅう					牛乳			648	837
	トックスープ	おわん			◇トック	ベーコン	チンゲンサイ　長ねぎ　えのきたけ　にんじん	チキンガラスープ　**しょうゆ**　塩　こしょう	15	14
									2.2	2.5
16 月	ごはん				**米**					
	ぎゅうにゅう					牛乳			625	807
	マーボーどうふ	おわん			油　砂糖　でんぷん	豆腐　豚肉　大豆　みそ	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　しいたけ　にら　しょうが　にんにく	豆板醤　テンメンジャン　**しょうゆ**　オイスターソース	16	15
	はるさめサラダ	おさら			春雨　ごま　油		にんじん　**小松菜**　もやし　とうもろこし	酢　**しょうゆ**　塩　こしょう	1.9	2.1
17 火	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			641	814
	オムレツ	おさら				◇オムレツ			15	14
	ペンネバジルソース	おさら			ペンネ　油　◇バジルソース		玉ねぎ　にんにく	塩　こしょう	2.5	3.1
	ミネストローネ	おわん			じゃがいも　油	◇ミックスビーンズ　ベーコン	にんじん　キャベツ　玉ねぎ　トマト　セロリ	ケチャップ　チキンガラスープ　塩　こしょう		
18 水	ごはん				**米**					
	ぎゅうにゅう					牛乳			604	785
	とうふハンバーグ	おさら			砂糖　でんぷん	◇豆腐ハンバーグ		**しょうゆ**　みりん　酢	13	12
	もやしのナムル	おさら			砂糖　ごま油		もやし　**小松菜**　にんじん	酢　**しょうゆ**　からし	2.5	2.7
	わかめスープ	おわん			ごま	ベーコン　わかめ	玉ねぎ　キャベツ　にんじん　しいたけ	チキンガラスープ　**しょうゆ**　塩　こしょう		
19 木	トマトクリームスパゲッティ	おわん			スパゲッティ　油　米粉　バター　生クリーム	フランクフルト　脱脂粉乳　ゼラチン	玉ねぎ　にんじん　パセリ　トマト	ケチャップ　塩　こしょう　チキンガラスープ		
	ぎゅうにゅう					牛乳			655	729
	ドーナツ	ナフキン			◇ミルクドーナツ　油				17	17
	かんてんいりヘルシーサラダ	おさら			油	まぐろ水煮　寒天	キャベツ　きゅうり　にんじん　**小松菜**	酢　**しょうゆ**　塩　こしょう	2.1	2.2
20 金	ごはん				**米**					
	ぎゅうにゅう					牛乳			615	797
	バターチキンカレー	おわん			じゃがいも　油　バター　生クリーム	鶏肉　牛乳	にんにく　しょうが　玉ねぎ　トマト	カレー粉　◇チャツネ　こしょう　コリアンダー　ガラムマサラ　コンソメ　塩	15	13
	かいそうサラダ	おさら			油　ごま	海藻　まぐろ水煮	キャベツ　**小松菜**　にんじん	酢　塩　こしょう　**しょうゆ**	2.2	2.6
23 月	振替休業日（ふりかえきゅうぎょうび）									
24 火	ミルクパン				◇ミルクパン					
	ぎゅうにゅう					牛乳			639	849
	さけのムニエル	おさら			小麦粉　バター	◇さけ	果汁（レモン）	こしょう	19	18
	こまつなサラダ	おさら			ごま　油		**小松菜**　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう	2.6	3.5
	こめこのコーンポタージュ	おわん			油　米粉　バター	鶏肉　白いんげん豆　牛乳	とうもろこし　にんじん　玉ねぎ　パセリ	コンソメ　こしょう　塩		
25 水	ごはん				**米**					
	ぎゅうにゅう					牛乳			607	795
	とりにくのしおからあげ	おさら			でんぷん　油	鶏肉	しょうが　にんにく	酒　塩	17	16
	ひじきのいためにん	おさら			油　砂糖	ひじき　さつま揚げ	こんにゃく　キャベツ　にんじん	みりん　**しょうゆ**	2.2	2.7
	じゃがいものみそしる	おわん			じゃがいも	生揚げ　みそ	えのきたけ　にんじん　**小松菜**　長ねぎ			
26 木	はちみつパン				◇はちみつパン					
	ぎゅうにゅう					牛乳			597	784
	ミートグラタン	ナフキン			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	15
	ジュリエンヌスープ	おわん			油	ベーコン	玉ねぎ　キャベツ　セロリ　にんじん　パセリ	コンソメ　塩　こしょう	2.3	3.2
	アセロラゼリー				◇アセロラゼリー					
27 金	あおなチャーハン	おわん			**米**　ごま油　油	ベーコン　ちりめんじゃこ　鶏卵	**小松菜**　玉ねぎ	中華だし　**しょうゆ**　塩　こしょう		
	ぎゅうにゅう					牛乳			648	780
	ぼうぎょうざ	おさら			油	◇餃子ロール			14	13
	ちゅうかサラダ	おさら			ごま油　砂糖		もやし　キャベツ　にんじん　きゅうり	しょうゆ　塩　酢　からし	2.2	2.6
30 月	ごはん				**米**					
	ぎゅうにゅう					牛乳			639	824
	かつおとじゃがいものケチャップがらめ	おさら			じゃがいも　油　砂糖	◇かつお澱粉付き		ケチャップ　ソース	16	15
	もやしサラダ	おさら			油　砂糖		もやし　にんじん　**小松菜**	酢　**しょうゆ**　塩	1.9	2.3
	だいこんのみそしる	おわん				油揚げ　みそ	大根　にんじん　えのきたけ　玉ねぎ　長ねぎ			
31 火	なかみなとやきそば	おわん			◇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	ソース　オイスターソース　こしょう		
	ぎゅうにゅう					牛乳			606	786
	だいこんサラダ	おさら			油	まぐろ油漬	大根　切干大根　**小松菜**　にんじん	酢　**しょうゆ**　塩　こしょう	16	16
	ヨーグルト					ヨーグルト			2.5	3.3
								基準栄養価	660 13～28 2.5未満	850 19～35 3.0未満

5月2日（月）は八十八夜（はちじゅうはちや）です。田植えや茶摘みを始める目安とされています。

5月5日（木・祝）は「こどもの日」です

5月2日（月）八十八夜（はちじゅうはちや）メニューです。

きつねの好物とされる油揚げを、子ぎつねの耳のように切って入れたご飯です。

ごはんにかけてまぜてたべましょう

※　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）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。

今月のひたちなか市産　**米（コシヒカリ）**　**しょうゆ（馬渡：黒澤 仁一さん）**　**こまつな（大部 正美さん）**

5月8日（日）は「母の日」です

お母さん ありがとう!