



がっこうきゅうしょくこんだてひょう

令和4年12月
ひたちなか市立美乃浜学園

前期課程用

日 曜	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			調味料・その他	後期課程用 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩相当量 (g)	
					赤 【体をつくるものになる】	緑 【体の調子を整える】	黄 【エネルギーのもとになる】			
1 木	こめこの クリームスバゲッティ	おわん	🍴	🐟	鶏肉 フランクフルト 牛乳 チーズ セラチン	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	スパゲティ 油 米粉 パター	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	597	
	ぎゅうにゅう	後期課程 芸術鑑賞会 早給食			牛乳					20
	しろみざかなの レモンフライ	おさら			◇白身魚のレモンフライ (ホキ)		油			2
	かいそうサラダ	おさら			海藻	キャベツ きゅうり にんじん	油 ごま		酢 塩 こしょう しょうゆ	
2 金	ごはん		🍴						619	
	ぎゅうにゅう				牛乳					15
	わふうハンバーグみぞれソース	おさら			◇豆腐ハンバーグ	大根	砂糖		みりん しょうゆ	2.1
	しいたけと ごまつなの にんにくいため	おさら				キャベツ 小松菜 にんじん にんにく しいたけ	油		塩	
5 月	ごはん		🍴	🐟					585	
	ぎゅうにゅう				牛乳					16
	なつとう				◇納豆					1.7
	だいこんと ぶたにくの いために	おわん			豚肉	大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく しょうが	油 砂糖 さといも		しょうゆ	
6 火	ごはん		🍴	🐟					609	
	ぎゅうにゅう				牛乳					17
	ポークビーンス	おわん			豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく	じゃがいも 油 砂糖		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	2.1
	たこのマスタードドレッシングサラダ	おさら			たこ	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	油 オリーブ油		酢 マスタード しょうゆ 塩 こしょう	
7 水	ごはん		🍴	🐟					595	
	ぎゅうにゅう				牛乳					18
	さばのしおやき	おさら			さば				塩	1.8
	おひたし	おさら				小松菜 もやし にんじん			しょうゆ	
8 木	ごはん		🍴	🐟					636	
	ぎゅうにゅう				牛乳					15
	あげぎょうざ	おさら			◇ローズポークぎょうざ					1.8
	ぶたにくと やさいの いためもの	おさら				キャベツ 小松菜 にんじん 長ねぎ	ごま油 片栗粉		しょうゆ こしょう 酒 中華だし	
9 金	ごはん		🍴	🐟					614	
	ぎゅうにゅう				牛乳					16
	すきやき	おわん			豚肉 豆腐 油揚げ	しらたき 白菜 長ねぎ にんじん こんにゃく しめじ	油 砂糖		酒 しょうゆ	1.7
	からしあえ	おさら				キャベツ 小松菜 にんじん			しょうゆ からし	
12 月	ごはん		🍴	🐟					640	
	ぎゅうにゅう				牛乳					16
	しせんふう マーボー豆腐	おわん			豆腐 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	油 砂糖 でんぷん ラー油		豆板醤 甜麺醤 豆鼓 しょうゆ オイスターソース 花椒	2
	ちゅうかサラダ	おさら				にんじん キャベツ 小松菜	春雨 ごま油 ごま油 ラー油 砂糖		しょうゆ 酢 塩	
13 火	ごはん		🍴	🐟					598	
	ぎゅうにゅう				牛乳					17
	オムレツ	おさら			◇オムレツ					2.1
	もやしサラダ	おさら			ハム	もやし にんじん 小松菜	油 砂糖		酢 しょうゆ 塩	
14 水	ごはん		🍴	🐟					606	
	ぎゅうにゅう				牛乳					14
	はくさいと あつあけの ちゅうかに	おわん			豚肉 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ たら しょうが	油 砂糖 でんぷん		中華だし しょうゆ 酒 塩 オイスターソース	2.1
	とりにくと やさいの ねぎダレあえ	おさら			鶏肉	キャベツ にんじん もやし にんにく 長ねぎ	ごま油 油 砂糖		塩 こしょう しょうゆ	
15 木	ごはん		🍴	🐟					583	
	ぎゅうにゅう				牛乳					15
	ポトフ	おわん			◇肉団子	にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 セロリ	さつまいも		コンソメ チキンガラスープ 塩 こしょう	2.4
	コーンサラダ	おさら				とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	油		酢 塩 こしょう	
16 金	ごはん		🍴	🐟					625	
	ぎゅうにゅう				牛乳					15
	ポークカレー	おわん			豚肉 乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	じゃがいも 油		カレールウ ソース ◇チャツネ	2
	かんてんいり ヘルシーサラダ	おさら				キャベツ にんじん 小松菜	油		酢 しょうゆ 塩 こしょう	

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。

地産地消として、地元の食材を積極的に使用します



19 月 祝 みのたまがくえん そうりつきねんび おめでとう											
20 火	コッパン いちごジャム		🍴					◇コッパン ◇いちごジャム		621	
	ぎゅうにゅう				牛乳						16
	とりにくと ほうれんそうの クリームに	おわん			鶏肉 ウインナー 牛乳 白いんげん豆	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しめじ	さつまいも 油 米粉		コンソメ 塩 こしょう	2.3	
21 水	ごはん		🍴	🐟						657	
	ぎゅうにゅう				牛乳					18	
	ふりの ゆうあんやき	おさら			◇ふりの幽庵焼き					1.6	
	ごますあえ	おさら				キャベツ にんじん 小松菜 もやし	ごま		酢 しょうゆ		
22 木	ごはん		🍴							616	
	ぎゅうにゅう				牛乳					19	
	はちみつパン	おさら			◇発酵乳				◇はちみつパン	2.6	
	ロースチキン	おさら			鶏肉	しょうが にんにく	砂糖		ワイン しょうゆ みりん こしょう ハブリカ 塩		

選挙管理委員会からのお知らせ 12月11日(日)は茨城県議会議員一般選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!

※ 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。
 ※ 栄養価は前期課程の3・4年生値です。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
 ※ ペーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜き等の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。」

地元産 米(コシヒカリ) しょうゆ(馬渡:黒澤仁一さん) 小松菜(那珂市本米崎:大部 正義さん) さつまいも(JA) さといも【八つ頭】白菜(福田:砂川 彰さん) さくらだご(殿山:高橋水産)

