

2月 学校給食献立表

日 曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのり	おもな食品				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
					赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子を整える】	黄 【エネルギーのもとになる】	調味料・その他			
1 水	ごはん ぎゅうにゅう ソースカツ ゆかりあえ みそけんちんじる	おさら おさら おわん			牛乳 ◇ヒシかつ	キャベツ ぎゅうり にんじん	米 油 砂糖	ソース ケチャップ 酒	639	18	2.2
2 木	こめパン ぎゅうにゅう チリビーンズ コールスローサラダ	おわん おさら			牛乳 豚肉 フランクフルト 豆 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト キャベツ ぎゅうり にんじん とうもろこし	◇米パン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 味噌チリパウダー 酢 塩 こしょう	619	18	2.3
3 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こんぶあえ のっぺいじる ふくまめ	おさら おさら おわん			牛乳 ◇いわしの生姜煮 塩昆布 鶏肉 生揚げ 大豆	もやし 小松菜 にんじん にんじん 大根 長ねぎ しいたけ	米 さといも 油 さといも 豆腐	塩 しょうゆ 塩 酒	614	15	2
6 月	ごはん ぎゅうにゅう なつとう にくじゃが からしあえ 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 おわん おさら ナフキン おわん			牛乳 ◇納豆 牛肉	にんじん 玉ねぎ しらすき きくらげ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 にんじん エリンギ ビーマン 玉ねぎ トマト	米 じゃがいも 油 砂糖 ◇食パン 油	しょうゆ みりん しょうゆ からし ケチャップ	649	16	2.1
7 火	きりぼしだいこんいりピビンゴ(ごはん) (にく・いりたまご (ナムル) ぎゅうにゅう トックスープ ももゼリー	おさら おさら おわん			牛肉 ◇炒り卵 牛乳 ベーコン	切干大根 にんにく もやし 小松菜 にんじん チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん きくらげ	米 砂糖 油 ごま油 ◇トック ◇ももゼリー	甜麺醬 しょうゆ チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	643	15	2.3
9 木	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう はくさいのクリームに かんでんいりヘルシーサラダ いよかん	おわん おさら おほん			牛乳 豚肉 ◇肉団子 白いんげん豆 牛乳 寒天 まぐろ水煮	にんじん 白菜 玉ねぎ エリンギ 大根 小松菜 にんじん いよかん	◇コッペパン ◇ブルーベリージャム さつまいも 油 バター 小麦粉	チキンガラスープ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう	601	15	2.1
10 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー しょうがあえ たまごプリン	おわん おさら おほん			牛乳 豚肉 ウィンナー うずら卵 牛乳 糸かまぼこ ◇たまごプリン	りんご にんじん しょうが 玉ねぎ れんこん 大根 小松菜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん しょうが	米 さつまいも 油 バター 小麦粉	ソース カレールウ しょうゆ	625	15	1.8
13 月	ごきつねごはん ぎゅうにゅう さばの たつたげ ごまあえ	おわん おさら おさら			鶏肉 油揚げ 牛乳 ◇さば竜田揚げ	にんじん しいたけ 切干大根 ごぼう キャベツ 小松菜 もやし にんじん	米 砂糖 油 ごま 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ	659	16	1.7
14 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース コーンサラダ こんさいのチャウダー チョコプリン バレンタインデー	おさら おさら おわん			牛乳 ◇ハンバーグ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ トマト とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん にんにく	◇ミルクパン 油 じゃがいも 油 米粉 ◇チョコプリン	ケチャップ 酢 塩 こしょう 塩 こしょう コンソメ	622	17	2.2
15 水	ごはん ぎゅうにゅう とうふの ちゅうかに パンサンデー	おわん おさら			牛乳 豆腐 豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん 大根 チンゲンサイ 長ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん 小松菜	米 油 砂糖 ごま油 豆腐 春雨 油 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース 酢 しょうゆ からし	640	17	2.1
16 木	こめこのクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう ささみフライ かいそうサラダ いちごゼリー	おわん おさら おさら			牛乳 ◇ささみフライ 海藻	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく キャベツ 大根 にんじん	スパゲッティ 油 米粉 バター 油 ◇いちごゼリー ◇はちみつパン	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう しょうゆ	619	16	1.9
17 金	はちみつパン ぎゅうにゅう ようふう たまごとし ツナのごまドレッシングサラダ かたぬきチーズ	おわん おさら			牛乳 鶏肉 鶏卵 脱脂粉乳 まぐろ水煮 チーズ	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ にんじん もやし	米 じゃがいも 油 ごま 油	塩 こしょう チキンガラスープ 酢 しょうゆ こしょう	612	20	2.5
20 月	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのレモンフライ こんにやくサラダ 大河鰻(おおこうなべ) なかみなど やきそば ぎゅうにゅう だいこんとハムのサラダ ヨーグルト	おさら おさら おわん おさら おわん			牛乳 ◇白身魚のレモンフライ 糸かまぼこ 豚肉 豆腐 のり	こんにやく キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 にんじん 大根 長ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン きくらげ	米 油 砂糖 ごま油 ◇中華麺 油	酢 しょうゆ ソース オイスターソース こしょう	631	16	2
21 火	ななかみなど やきそば ぎゅうにゅう だいこんとハムのサラダ ヨーグルト	おさら おわん			豚肉 牛乳 ハム ◇ヨーグルト	大根 小松菜	油 砂糖	塩 こしょう 酢	626	16	2.6
22 水	ぎゅうにく ちらし ぎゅうにゅう ししゃもフライ かまぼこの おかかあえ	おわん おさら おさら			牛肉 ◇細切り卵焼き 牛乳 ◇ししゃもフライ 糸かまぼこ かつお節	ごぼう にんじん れんこん しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜 にんじん	米 砂糖 油 油	酢 塩 しょうゆ みりん しょうゆ	588	16	1.7
24 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの うめふうみ からあげ おひたし いほらまの おいしいやさいとうにゅうスープ	おさら おさら おわん			牛乳 鶏肉 ハム 豆乳 みそ	◇ねり梅 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 とうもろこし	米 でんぷん 油 ごま	酒 しょうゆ	647	16	2.3
27 月	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ごまつなサラダ いちご くらパン	おわん おさら カップ			牛乳 鶏肉 牛乳 まぐろ油漬	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ にんじん パインペリー	米 じゃがいも 油 油	ソース カレールウ 酢 塩 こしょう	631	15	1.8
28 火	ぎゅうにゅう さけのムニエル ひじきいりサラダ ミネストローネ	おさら おさら おわん			牛乳 さけ ひじき ハム 鶏肉 大豆	果汁(レモン) 大根 小松菜 とうもろこし 小松菜 セロリ トマト パセリ にんにく	◇黒パン オリーブオイル 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも オリーブオイル	こしょう 酢 塩 こしょう ケチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう	598	20	2

※ 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
 ベーコン、ハム、ウィンナーは乳・卵抜きのおかずアレルギーマッチを使用しています。
 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(馬淵:馬淵 仁一さん) 小松菜(那珂市米来崎:大野 正美さん) 白菜 長ねぎ にんじん(稲田:砂川 彰さん) パインペリー(阿字ヶ浦:小池 英夫さん)

650
13～28
2.0未満
基準
栄養
価