

2月 学校給食献立表

日 曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	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 牛乳				牛乳			米			801 16 2.5
	ソースカツ	お皿			△ヒレかつ			油 砂糖	ソース ケチャップ 酒		
	ゆかりあえ	お皿				キャベツ きゅうり にんじん			△ゆかり しょうゆ		
2 木	みそけんちん汁	おわん			豆腐 油揚げ みそ			こんにゃく 白菜 にんじん 長ねぎ	さといも 油		769 18 2.7
	米パン							△米パン			
	牛乳				牛乳						
3 金	チリピーズ	おわん			豚肉 フランクフルト 豆			玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	じゃがいも 油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 味噌 卵 粉チーズ	803 14 2.2
	コールスローサラダ	お皿			チーズ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	酢 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳				牛乳			米			
6 月	いわしの生姜煮	お皿			△いわしの生姜煮						825 14 2.3
	昆布あえ	お皿			塩昆布						
	のっぺい汁	おわん			鶏肉 生揚げ			もやし 小松菜 にんじん	こんにゃく 白菜 にんじん 長ねぎ	さといも たらこ	
7 火	福豆	おわん			大豆						763 18 3.2
	ごはん 牛乳				牛乳			米			
	納豆				△納豆						
8 水	肉じゃが	おわん			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	じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ みりん	844 15 2.5
	からしあえ	お皿						キャベツ 小松菜 にんじん		しょうゆ からし	
	ピザトースト	ナフキン			まぐろ水煮 チーズ			エリンギ ビーマン 玉ねぎ トマト	△食パン 油	ケチャップ	
9 木	牛乳				牛乳						787 14 2.7
	野菜のスープ煮	おわん			鶏肉 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	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	
	ヨーグルト	おわん			ヨーグルト						
10 金	切干大根入りピビンパ(ごはん)	お皿			牛肉 △炒り卵			切干大根 にんにく	砂糖 油 ごま油	甜麺醬 しょうゆ	802 14 2.1
	(肉・炒り玉子)	お皿						もやし 小松菜 にんじん	砂糖 油 ごま油	しょうゆ	
	(ナムル)	お皿			牛乳						
13 月	トックスープ	おわん			ベーコン			チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん きくらげ	△トック	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	855 15 1.9
	ももゼリー	おわん									
	ごはん 牛乳				牛乳			米			
14 火	コッペパン	お皿									850 16 2.9
	ブルーベリージャム	お皿									
	白煮の鶏肉	おわん			豚肉 △肉団子 白いんげん豆 牛乳			にんじん 白菜 玉ねぎ エリンギ	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	
15 水	寒天入りヘルシーサラダ	お皿			寒天 まぐろ水煮			大根 小松菜 にんじん	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	827 16 2.5
	いよかん	お皿						いよかん			
	ごはん 牛乳				牛乳			米			
16 木	ポークカレー	おわん			豚肉 ウィンナー うずら卵 牛乳			りんご にんじん しょうが 玉ねぎ れんこん 大根 ねぎ	さつまいも 油 バター 小麦粉	ソース カレールウ	802 14 2.1
	しょうがあえ	お皿			糸かまぼこ			キャベツ もやし 小松菜 にんじん しょうが		しょうゆ	
	たまごプリン	お皿			△たまごプリン						
17 金	ごはん 牛乳				牛乳			米			855 15 1.9
	さばの竜田揚げ	お皿			鶏肉 油揚げ			にんじん しいたけ 切干大根 ごぼう	米 砂糖	しょうゆ みりん	
	ごまあえ	お皿						キャベツ 小松菜 もやし にんじん	油	ごま 砂糖	
18 土	ミルクパン	お皿									850 16 2.9
	ハンバーグ	お皿			△ハンバーグ			玉ねぎ トマト	油	ケチャップ	
	コーンサラダ	お皿						とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	油	酢 塩 こしょう	
19 日	根菜のチャウダー	おわん			鶏肉 牛乳			にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん にんにく	じゃがいも 油 米粉	塩 こしょう コンソメ	827 16 2.5
	チョコプリン	お皿									
	ごはん 牛乳				牛乳			米			
20 月	豆腐の中華煮	おわん			豆腐 豚肉			玉ねぎ にんじん 大根 チンゲンサイ 長ねぎ しょうが	油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 しょうゆ オイスターソース	821 15 2.2
	ハンサンズ	お皿			ハム			キャベツ もやし にんじん 小松菜	春雨 油 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ からし	
	米粉のクリームスパゲッティ	おわん			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	スパゲッティ 油 米粉 バター	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	
21 火	牛乳				牛乳						744 19 2.3
	ささみフライ	お皿			△ささみフライ						
	海藻サラダ	お皿			海藻			キャベツ 大根 にんじん	油	酢 塩 こしょう しょうゆ	
22 水	いちごゼリー	お皿									800 18 3.1
	はちみつパン	お皿									
	牛乳				牛乳						
23 木	洋風卵とじ	おわん			鶏肉 鶏卵 脱脂粉乳			玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも 油	塩 こしょう チキンガラスープ	826 15 2
	ツナのごまドレッシングサラダ	お皿			まぐろ水煮			キャベツ にんじん もやし	ごま 油	酢 しょうゆ こしょう	
	型ぬきチーズ	お皿			チーズ						
24 金	ごはん 牛乳				牛乳			米			821 15 2.2
	白身魚のレモンフライ	お皿			△白身魚のレモンフライ						
	こんにゃくサラダ	お皿			糸かまぼこ			こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	油 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	
25 土	大河鍋(おごうなべ)	おわん			豚肉 豆腐 のり			こんにゃく 小松菜 大根 長ねぎ		しょうゆ 塩 酒	813 16 3.4
	那珂湊焼きそば	お皿			豚肉			にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン きくらげ	△中華麺 油	ソース オイスターソース こしょう	
	牛乳				牛乳						
26 日	大根とハムのサラダ	おわん			ハム			大根 小松菜	油 砂糖	塩 こしょう 酢	826 15 2
	ヨーグルト	お皿			△ヨーグルト						
	牛肉ちらし	おわん			牛肉 △細切り卵焼き			ごぼう にんじん れんこん しいたけ グリンピース	米 砂糖 油	酢 塩 しょうゆ みりん	
27 月	牛乳				牛乳						826 15 2
	ししゃもフライ	お皿			△ししゃもフライ			キャベツ 小松菜 にんじん	油	しょうゆ	
	かまぼこのおかがあえ	お皿			糸かまぼこ かつお節						
28 火	ごはん 牛乳				牛乳			米			838 15 2.6
	鶏肉の梅風味から揚げ	お皿			鶏肉			△ねり梅	でんぷん 油	酒	
	おひたし	お皿						キャベツ もやし にんじん	ごま	しょうゆ	
29 水	茨城の美味しい野菜豆乳スープ	おわん			ハム 豆乳 みそ			玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 とうもろこし	さつまいも		816 14 2.2
	ごはん 牛乳				牛乳			米			
	チキンカレー	おわん			鶏肉 牛乳			にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	ソース カレールウ	
30 木	小松菜サラダ	お皿			まぐろ油漬			小松菜 キャベツ にんじん	油	酢 塩 こしょう	799 19 2.4
	いちご	カップ						バナナ			
	黒パン	お皿									
31 金	牛乳				牛乳						850 19~35 3.0未満
	さけのムニエル	お皿			さけ			果汁(レモン)	オリーブオイル 小麦粉	こしょう	
	ひじき入りサラダ	お皿			ひじき ハム			大根 小松菜 とうもろこし	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	
32 土	ミネストローネ	おわん			鶏肉 大豆			にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト じゃがいも にんにく	マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル	ケチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう	

※ 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
 ベーコン、ハム、ウィンナーは乳・卵抜き食品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、赤字にしています。
 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。