

# 3月 きゅうしょくこんだてひょう

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	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 水	ごはん	おさら	🍴	🐟	牛乳		米		625		
	ぎゅうにゅう				豚肉	しょうが 玉ねぎ	砂糖 油 てんぷん	しょうゆ みりん 酒	18		
	ぶたにくのしょうがいため				キャベツ もやし 小松菜 にんじん		しょうゆ	2.2			
	おひたし				こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ	さといも 油	酒				
2 木	みそけんちん	おわん	🍴	🐟	豆腐 油揚げ みそ						
	くろパン				キャベツ	しょうが セロリ エリンギ とうもろこし パセリ	じゃがいも 油 バター 小麦粉	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	605		
	ぎゅうにゅう				小松菜	キャベツ にんじん にんにく しょうが	オリーブオイル	しょうゆ みりん	17		
	シチュー								2.1		
3 金	ガーリックドレッシングサラダ	おさら	🍴	🐟	まぐろ水煮						
	ごもくちらしずし				油揚げ 小細切り玉子焼き	にんじん れんこん しいたけ たけのこ 枝豆	米 砂糖	酢 しょうゆ みりん	630		
	ひなまつり(稚魚の節句)献立				ひなまつり						
	ぎゅうにゅう				キャベツ 小松菜 にんじん	油		2			
6 月	さけフライ	おさら	🍴	🐟	塩昆布						
	ごはん				キャベツ						
	ぎゅうにゅう										
	さばのみそに				キャベツ 小松菜						
7 火	なのはな あえ	おさら	🍴	🐟	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ エリンギ とうもろこし パセリ	じゃがいも 油 バター 小麦粉	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	650		
	ひじきいりたまごスープ				まぐろ水煮	小松菜	キャベツ にんじん にんにく しょうが	オリーブオイル	しょうゆ みりん	18	
	さくらもち				ベーコン ひじき 鶏卵	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	でんぷん	チキンガラスープ 塩 しょうゆ	2.3		
	ココアあげパン										
8 水	ぎゅうにゅう	おわん	🍴	🐟	牛乳						
	マーボー豆腐				豚肉 みそ	にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	油 砂糖 てんぷん	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース	17		
	かんていりヘルシーサラダ				キャベツ	小松菜 きゅうり にんじん	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.9		
	ごはん										
9 木	スパゲッティナポリタン	おわん	🍴	🐟	鶏肉 フランクフルト ゼラチン チーズ	エリンギ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく トマト	スパゲッティ 油	ケチャップ チキンガラスープ ワイン 塩 こしょう ソース	598		
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ローズポークとひたちぎゅうのメンチカツ				メンチカツ						
	ごまつなサラダ				ツナ	小松菜	キャベツ にんじん	油	酢 塩 こしょう	19	
10 金	ごはん	おわん	🍴	🐟	牛乳						
	コーヒーぎゅうにゅう				コーヒー牛乳						
	ビーフカレー				牛肉 乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	じゃがいも 油	ワイン カレールウ ソース じゃが芋	2.3		
	かいそうサラダ				海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	油 こま	酢 塩 こしょう しょうゆ			

## 卒業式

★9年生のみなさんへ★  
ご卒業おめでとうございます。10日(金)は9年間最後の学校給食です。9年間の学校給食はいかがでしたか。学んだことや思い出はありましたか。人生最後の学校給食になる人もいるかもしれません。給食室からも、ささやかですがお祝いを贈ります。ぜひ、かみしめて味わってください。



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
14 火	ピタパン	おさら	🍴	🐟	牛乳				620		
	ぎゅうにゅう				鶏肉 ヨーグルト	にんにく トマト					
	タンダーチキン				まぐろ油漬	キャベツ とうもろこし にんじん	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう カレー粉 ソース	20		
	マカロニサラダ				ハム	大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜	じゃがいも オリーブオイル	チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.4		
15 水	マゼトアンスープ	おわん	🍴	🐟	牛乳						
	ごはん				豆腐ハンバーグ						
	ぎゅうにゅう				さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく 枝豆	油 砂糖	しょうゆ みりん 一味唐辛子	672		
	とうふハンバーグ				豚肉 豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根 小松菜	じゃがいも				
16 木	れんこんきんぴら	おさら	🍴	🐟	牛乳						
	みだくさんじる				さばのバイタ焼き	もやし たら にんじん 大根	ごま ごま油	しょうゆ	680		
	ごはん				にらと もやしの あえもの	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ みりん	25		
	ぎゅうにゅう				こうやとうふの たまごじじ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵					
17 金	ハニートースト	おわん	🍴	🐟	牛乳						
	ぎゅうにゅう				ヨーグルト						
	ポトフ				肉団子	にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 セロリ	じゃがいも	コンソメ チキンガラスープ 塩 こしょう	622		
	ヨーグルト										
20 月	ごはん	おさら	🍴	🐟	牛乳						
	さけふりかけ				厚焼き玉子						
	ぎゅうにゅう				キャベツ 小松菜 もやし にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ	650			
	あつやき たまご				高野豆腐 みそ	大根 長ねぎ 白菜 にんじん えのきたけ					

## 春分の日



22 水	ごはん	おさら	🍴	🐟	牛乳						
	ぎゅうにゅう				重宝						
	くるまエビのこうそうパンこやき				チンゲンサイ にんじん キャベツ						
	チンゲンサイのすじょうゆあえ				厚揚げ 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが グリンピース	じゃがいも ヤーコン 油 砂糖 てんぷん	酒 しょうゆ みりん	660		
23 木	なまあげの そぼろに	おわん	🍴	🐟	卵焼き						
	チキンピラフ				玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし	米 油 バター	塩 こしょう コンソメ	17			
	はっこうにゅう				発酵乳						
	しろみぎかなのフリッター				白身魚のフリッター						
23 木	ゆでやさいのマリネ	おさら	🍴	🐟	フロッコリー カツラフー 小松菜 きゅうり 鶏皮マン 鶏皮マン にんじん						
	かたぬき チーズ				チーズ						
	おいわいケーキ(6ねんせいのみ)										

※ 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。

～新年度の給食予定～  
★在校生給食開始  
4月10日(月)  
★新入生給食開始