

日	曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	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 牛乳 豚肉のしょうが炒め おひたし みそけんちん汁	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん		牛乳 豚肉	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ	米 砂糖 油 てんぷん	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒	808	16	2.4
2	木	黒パン 牛乳 シチュー ガーリックドレッシングサラダ	お皿 お皿 お皿	お皿 お皿		牛乳 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ まぐろ水煮	にんじん 玉ねぎ セロリ エリンギ とうもろこし パセリ 小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも 油 バター 小麦粉 オリーブオイル	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ みりん	800	16	2.6
3	金	五目ちらし寿司 牛乳 さけフライ 即席漬け ひなまつりゼリー	おわん お皿 お皿 お皿	おわん お皿 お皿		油揚げ 小細切り玉子焼き 牛乳	にんじん れんこん しいたけ たけのこ 枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん	米 砂糖 油	酢 しょうゆ みりん 塩	800	15	2.4
6	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 菜の花あえ ひじき入り卵スープ さくらもち	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿		牛乳 さばのみそ煮 鶏ささみ油漬 ベーコン ひじき 鶏卵	菜の花 にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん	しょうゆ からし 酢 チキンガラスープ 塩 しょうゆ	850	17	2.4
7	火	ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンドゥスープ いよかんゼリー	お皿 お皿 お皿	お皿 お皿		牛乳 まぐろ水煮 豚肉	キャベツ 小松菜 にんじん にんじん 長ねぎ もやし チンゲンサイ えのきたけ きくらげ	油 油 油	酢 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう いよかんゼリー	781	15	2.9
8	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 寒天入りヘルシーサラダ	お皿 お皿 お皿	お皿 お皿		牛乳 豆腐 豚肉 みそ 寒天	にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ くら しょうが にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	油 砂糖 てんぷん 油	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	786	16	2.0
9	木	スパゲッティボロタン 牛乳 ローズポークと常陸牛のメンチカツ 小松菜サラダ	お皿 お皿 お皿	お皿 お皿		鶏肉 フランクフルト セラチン チーズ 牛乳 メンチカツ ツナ	エリンギ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく トマト 小松菜 キャベツ にんじん	スパゲッティ 油 油 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 酢 塩 こしょう	709	18	2.6
10	金	ごはん コーヒー牛乳 ビーフカレー 海藻サラダ パインベリー お祝いケーキ(9年生のみ)	お皿 お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿		牛乳 豆腐 豚肉 みそ 牛肉 乳 海藻 いちご	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト キャベツ 小松菜 にんじん	米 じゃがいも 油 油 ごま	酢 しょうゆ ワイン カレールウ ソース かつお節 酢 塩 こしょう しょうゆ	820	14	2.6

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。

14	火	ピタパン 牛乳 タンダーチキン マカロニサラダ マゼドアンスープ	お皿 お皿 お皿	お皿 お皿		牛乳 鶏肉 ヨーグルト まぐろ油漬 ハム	にんにく トマト キャベツ とうもろこし にんじん 大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜	ピタパン マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	塩 こしょう カレー粉 ソース 酢 塩 こしょう チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子	800	14	2.6
15	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 実沢山汁	お皿 お皿 お皿	お皿 お皿		牛乳 豆腐ハンバーグ さつまあげ 豚肉 豆腐 昆布 みそ	れんこん にんじん こんにゃく 枝豆 にんじん 大根 小松菜	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 一味唐辛子	865	14	2.5
16	木	ごはん 牛乳 さばのバタイ焼き にらともやしのあえ物 高野豆腐の卵とじ煮 ハニートースト	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿		牛乳 さばのバタイ焼き 高野豆腐 鶏肉 鶏卵	もやし にら にんじん 大根 玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース	米 ごま ごま油 じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ しょうゆ みりん	820	21	2.2
17	金	牛乳 ポトフ ヨーグルト	お皿 お皿	お皿		牛乳 肉団子 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 セロリ	ピタパン バター はちみつ 生クリーム じゃがいも	コンソメ チキンガラスープ 塩 こしょう	771	19	2.9

20	月	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ごまあえ 大根のみそ汁	お皿 お皿 お皿	お皿		牛乳 厚焼き玉子 高野豆腐 みそ	キャベツ 小松菜 もやし にんじん 大根 長ねぎ 白菜 にんじん えのきたけ	米 ごま 砂糖	しょうゆ	830	15	2.1
----	---	--------------------------------------	----------------	----	--	------------------------	---	------------	------	-----	----	-----

春分の日

22	水	ごはん 牛乳 車エビの香草パン粉焼き チンゲンサイの群じょうゆあえ 生揚げのそぼろ煮 チキンピラフ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿		牛乳 車エビ 厚揚げ 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうが グリンピース 玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし	米 パン粉 香草パン粉 オリーブオイル	酢 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう コンソメ	850	16	2.1
23	木	発酵乳 白身魚のフリッター ゆで野菜のマリネ 型抜きチーズ お祝いケーキ(6年生のみ)	お皿 お皿 お皿	お皿		発酵乳 白身魚のフリッター チーズ	フロッコリー カツラフワ 小松菜 きゅうり 赤ピーマン 黒ピーマン にんじん	米 油 バター オリーブオイル 砂糖	酢 塩 こしょう	850	16	2.6

※ 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心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:大原 正義さん) 長ねぎ(福田:砂川 彰さん) バインベリー(阿字ヶ浦:小池 菜夫さん) さばのバタイ焼き(那珂市漁協女性部)

～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