

4月 学校給食献立表

ひたちなか市立美乃浜学園
後期課程用

| 日 曜 | 献立名 | 盛り付け | 使うもの | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 |
|-----|---|------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---|------------------|
| | | | | (赤)おもに体をつくるものになる | | (緑)おもに体の調子を整えるものになる | | (黄)おもにエネルギーのもとになる | | |
| | | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 8月 | 始業式（給食なし・午前中下校） | | | | | | | | | |
| 9月 | 入学式（給食なし・午前中下校） | | | | | | | | | |
| 10月 | 丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ イタリアンスープ | お皿 お皿 おわん | △ハンバーグ | 牛乳 トマト にんじん 鶏肉・ベーコン | キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ 小松菜・にんじん | キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 | スバゲッティ | ノンエッグマヨネーズ・油 酢・コンソメ・塩・こしょう | △丸パン デミグラスソース・ソース・ワイン 酢・塩・こしょう 砂糖・しょうゆ | 806 38 2.9 |
| 11月 | 切干大根入りピビンバ(肉・ナムル・ごはん) 牛乳 わかめスープ | お皿 おわん | 豚肉 ベーコン | 牛乳 わかめ にんじん | 小松菜・にんじん キャベツ・えのきだけ・長ねぎ | 切干大根・にんにく・もやし 春雨 | 米・砂糖 油・ごま・ごま油 | 砂糖醤油・しょうゆ | 797 29 2.1 | |
| 12月 | ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 五目きんぴら 春野菜のみそ汁 | お皿 お皿 おわん | さば一塩 さつま揚げ 油揚げ・みそ | 牛乳 にんじん 小松菜 | しょうが ごぼう 玉ねぎ・キャベツ・だけのこ | 米 こんにゃく・砂糖 油 じゃがいも | 酒・カレー粉 しょうゆ・みりん・一味唐辛子 | 834 28.2 3.2 | | |
| 15月 | チャーハン 牛乳 ポークしょうまい パンサンデー | おわん お皿 お皿 | △ポークしょうマイ | 牛乳 にんじん・小松菜 | 玉ねぎ・長ねぎ・グリーンピース キャベツ・もやし | 米 春雨・砂糖 | 油・ごま油 酢・しょうゆ・からし | 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう | 779 27.4 2.8 | |
| 16月 | はちみつパン 牛乳 花野菜のシチュー オニオンドレッシングサラダ | おわん お皿 | 鶏肉・白いんげん豆 まぐろ油漬 | 牛乳・チーズ 小松菜・にんじん | 玉ねぎ・クリームコーン・カリフラワー キャベツ・ソテーオニオン・にんにく | △はちみつパン じゃがいも・小麦粉 油・バター | コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん | 807 33.1 3.0 | | |
| 17月 | ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) おひたし くずきり入りお祝いすまし汁 | お皿 お皿 おわん | 鶏肉 かつおぶし 豆腐・なると | 牛乳 にんじん 小松菜 | しょうが・にんにく もやし・キャベツ えのきだけ・長ねぎ・しいたけ | 米 でんぶん しょうゆ・酒 しょうゆ | くずきり しょうゆ・塩・酒 | 789 33.3 2.0 | | |
| 18月 | ピザトースト 牛乳 肉だんご野菜のスープ煮 ヨーグルト | 袋 おわん | まぐろ油漬 △肉だんご | チーズ 牛乳 にんじん・フロッコリー | ピーマン・トマト 玉ねぎ キャベツ | △食パン じゃがいも | 油 チキンガラスープ・塩・こしょう | 780 32.9 3.0 | | |
| 19月 | ごはん 牛乳 ポークカレー わかめサラダ パイベリー(いちご) | おわん お皿 カップ | 豚肉 まぐろ水魚 | 牛乳 にんじん・トマト 小松菜・にんじん | 玉ねぎ・にんにく・しょうが もやし | 米 じゃがいも 油 | カレールー・ソース しょうゆ・酢・塩・こしょう | 825 28.6 2.3 | | |
| 20月 | 授業参観（給食なし・午前中下校） | | | | | | | | | |
| 22月 | 振替休業日 | | | | | | | | | |
| 23月 | 黒パン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ | おわん お皿 | 豚肉・大豆 鶏ささみ油漬 | 牛乳 にんじん・トマト 小松菜・にんじん | 玉ねぎ・にんにく キャベツ | △黒パン じゃがいも・砂糖 油 | ワイン・クチャップ・しょうゆ・塩・ソース・コンソメ 酢・塩・こしょう | 791 32.7 2.2 | | |
| 24月 | ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 華風あえ | おわん お皿 | 豆腐・豚肉 | 牛乳 にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん | 玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが キャベツ・もやし | 米 砂糖・でんぶん 油・ごま油 砂糖 ごま油 | 酒・しょうゆ・オイスターソース しょうゆ・酢 | 798 31 1.9 | | |
| 25月 | たけのごはん 牛乳 ししゃもフライ(2個) ごまみそあえ | おわん お皿 お皿 | 鶏肉・油揚げ △ししゃもフライ かまぼこ・みそ | 牛乳 にんじん・小松菜 | たけのこ・しいたけ・枝豆 キャベツ | 米・砂糖 油 砂糖 ごま | 酒・みりん・しょうゆ しょうゆ | 777 30.5 2.5 | | |
| 26月 | ごはん 牛乳 肉じゃが からしあえ 味付けのり | おわん お皿 | 豚肉・高野豆腐 ハム | 牛乳 にんじん 小松菜・にんじん | 玉ねぎ・グリーンピース・しょうが キャベツ | 米 じゃがいも・こんにゃく・砂糖 油 | しょうゆ・みりん しょうゆ・からし | 825 30.6 2.0 | | |
| 30月 | 春キャベツのジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 コロッケ 大根サラダ いちごゼリー | おわん お皿 お皿 | 鶏肉 まぐろ油漬 | チーズ・寒天 牛乳 小松菜・にんじん | にんじん 大根 | 玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく スバゲッティ | オリブ油・△バジルソース 油 酢・しょうゆ・塩・こしょう | コンソメ・こしょう・ワイン しょうゆ | 777 30.3 2.7 | |

※お知らせ※

- 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。
- ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には△マークをつけています。
- 地元産の食品は太字にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参してください。
- 記載栄養価は後期課程の値です。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) バイベリー(阿字ヶ浦:小池 英夫さん) 長ねぎ(津田:佐々木 将さん)