

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	給食開始 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	△丸パン デミグラスソース・ソース・ワイン ノンエッグマヨネーズ・油 スパゲッティ	酢・塩・こしょう 酢・コンソメ・塩・こしょう	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・えのきたけ・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 中華だし・塩・こしょう	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・たけのこ	米 こんにゃく・砂糖 油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子 じゃがいも	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	△ハンバーグ △ポークシューマイ	牛乳 にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	春雨・砂糖 油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	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	給食開始 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	入学祝いメニュー 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 えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	米 でんぶん 油	しょうゆ・酒 しょうゆ	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	お皿 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	△ピザトースト じゃがいも	ケチャップ 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 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・ケチャップ・こしょう・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	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 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 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 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 スパゲッティ	オリブ油・△バジルソース 油	コンソメ・こしょう・ワイン 酢・しょうゆ・塩・こしょう	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) パイベリー(阿字ヶ浦:小池 英夫さん) 長ねぎ(津田:佐々木 将さん)