



4月の給食献立予定表

- ☆ 毎月19日は「食育の日」
- ☆ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ★ 10月10日は「魚(と)の日」, 8月8日は「タコの日」
毎月10日は「お魚を食べようの日」

今月の給食目標

「給食の準備や後片付けを
きちんとしよう」



令和3年4月6日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比 %)	食塩相当量 (g)
7	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	851	30.2 (14.2)	2.4
		かつおとじゃが芋の薬味ソース	かつお45, でんぶん適宜, じゃが芋48, 白絞油適宜, 長ねぎ6, 根生姜1.2, しょうゆ5, 酒1.2, 砂糖2.4, 酢1.8			
		昆布和え	キャベツ42, きゅうり18, にんじん6, 塩昆布1.2, 塩0.3			
		中華スープ	バラベーコン6, 豆腐18, 春雨4, 小松菜18, にんじん12, 玉ねぎ12, 干しいたけ1 しょうゆ1.8, 塩0.5, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜, ごま油0.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
<p>作ってみませんか 「かつおとじゃが芋の薬味ソース」</p> <p>①かつお, じゃが芋を1.5cmの角切りにする。 ②じゃが芋は素揚げにし, かつおはでんぶんをまぶして揚げ, 油をきっておく。 ③長葱, 根生姜をみじん切りにする。 ④砂糖, 酒, しょうゆを合わせて煮立て, 長ねぎ, 根生姜を加えて煮る。 ⑤④が冷めたら酢を加える。 ⑥油で揚げたじゃが芋, かつおを合わせて⑤のたれで和える。</p>			<p>旬のかつおと新じゃが芋を使った料理。お弁当にもおすすめのおかずです。薬味ソースが魚の臭みを消してくれるので、魚が苦手な人でも食べやすいです。</p> 			
9	金	黒パン	黒パン110(製品重量)	866	32.0 (14.8)	2.1
		チリビーンズ	豚ひき肉24, フランクフルト12, ミックスビーンズ(大豆, 金時豆, 大福豆)35, 玉ねぎ60, じゃが芋48 にんじん18, セロリ1.8, パセリ0.5, にんにく0.6, サラダ油1.8, トマトピューレ18, トマトケチャップ7.2 ウスターソース1.8, チリパウダー0.6, 塩0.3, こしょう少々, 一味唐辛子少々, 鶏ガラスープ適宜			
		コールスローサラダ	プロセスチーズ5, キャベツ40, きゅうり18, ホールコーン缶7.2 ノンエッグマヨネーズ3.6, サラダ油1, 酢1.2, 塩0.1, こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
12	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	762	30.3 (15.9)	2.0
		赤魚の竜田揚げ	赤魚の竜田揚げ(赤魚, でんぶん, しょうゆ, 生姜)50(1切れ), 白絞油適宜			
		五色和え	錦糸卵(鶏卵, でんぶん, 砂糖, 植物油, みりん, かつお節, 大豆)12, もやし24, 小松菜18, きゅうり12 にんじん6, 砂糖1.2, しょうゆ2.4, 酢1.8			
		すまし汁	鶏むね皮なし肉20, 豆腐20, 干しわかめ0.5, にんじん12, えのきたけ12, 長ねぎ18 しょうゆ1.8, 塩0.8, 酒1.2, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
13	火	丸パン	丸パン110(製品重量)	792	28.4 (14.3)	2.9
		ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ(鶏肉, 豚肉, 豚脂, 大豆, 砂糖, 塩, にんにく, 香辛料, 生姜)50(1個) デミグラスソース7, トマトピューレ3.6, 中濃ソース1.2, 白ワイン1.5			
		粉ふき芋	じゃが芋75, 塩0.3, こしょう少々			
		ジュリエヌスープ	バラベーコン10, 玉ねぎ36, キャベツ30, にんじん18, セロリ3.6, パセリ適宜 塩0.7, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	水	オムライス	米100(炊きあがり220), 鶏むね皮なし肉18, 玉ねぎ36, にんじん18, エリンギ6, むき枝豆3.6, バター3 トマトピューレ8.2, トマトケチャップ8.2, 減塩コンソメ0.8, こしょう少々, スクランブルエッグ(卵, 植物油, 乳, 塩, 砂糖, ほたてエキス, 小麦)60	773	26.2 (13.6)	2.1
		麦入り野菜スープ	フランクフルト18, 押し麦4.8, キャベツ36, 玉ねぎ24, 小松菜18, にんじん12, セロリ6 しょうゆ1.8, 塩0.5, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
15	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	837	26.0 (12.4)	2.5
		ポークカレー	豚かた肉30, じゃが芋72, 玉ねぎ60, にんじん18, むき枝豆3.5, にんにく0.5, 根生姜0.5, サラダ油1.2 トマトピューレ6, ウスターソース2.4, カレールー14, りんご2.4, ミルクカルシウム0.5			
		海藻サラダ	乾燥海藻ミックス1.2, ツナ水煮9.5, キャベツ30, 小松菜18 サラダ油1.8, 酢2.4, 塩0.2, こしょう少々, しょうゆ1.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
16	金	フレンチトースト	厚切り食パン110(製品重量) フレンチトーストベース(砂糖, 植物油, メープルシロップ, 脱脂粉乳, 塩)30, 牛乳24	811	28.2 (13.9)	2.5
		野菜のスープ煮	鶏むね皮なし肉20, じゃが芋50, 玉ねぎ40, キャベツ40, にんじん18, ホールコーン缶12, セロリ6 パセリ0.5, 塩0.7, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
20	火	ミルクパン	ミルクパン110(製品重量)	806	27.1 (13.4)	3.3
		ししゃもフライ	ししゃもフライ(ししゃも, パン粉, 小麦粉, でんぶん, 塩)20(1尾), 白絞油適宜			
		枝豆サラダ	むき枝豆10, キャベツ36, 小松菜18, ホールコーン缶10, サラダ油2.4, 酢2.4, 塩0.4, こしょう少々			
		ミネストローネ	フランクフルト12, マカロニ6, じゃが芋36, にんじん18, 玉ねぎ18, トマト缶18, セロリ2.4, パセリ0.6 にんにく0.5, オリーブオイル1, トマトケチャップ3.6, 塩0.6, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比%)	食塩相当量 (g)
21	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	793	30.1 (15.2)	2.4
		さばのみそ煮	さばのみそ煮(さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でんぷん)50(1切れ)			
		磯香和え	小松菜24、もやし42、しょうゆ2.5、白いりごま1.5、焼きのり0.5			
		うどん汁	うどん24、鶏むね皮なし肉18、にんじん18、大根18、白菜18、長ねぎ15、干しいたけ1、しょうゆ4.8、塩0.4、みりん1.2、酒1.2、かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
22	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	797	31.3 (15.7)	2.6
		ツナそばろ	ツナ水煮20、大豆ミンチ4、玉ねぎ30、にんじん5、むぎ枝豆5、根生姜0.7、サラダ油1、しょうゆ5、砂糖3、酒1、みりん0.7、鶏卵20、サラダ油1			
		からし和え	キャベツ24、もやし24、小松菜18、しょうゆ2.5、洋辛子粉少々			
		豚汁	豚かた肉18、豆腐18、こんにゃく12、じゃが芋36、大根18、にんじん12、長ねぎ12、白みそ4.8、赤みそ3.6、かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
23	金	はちみつパン	はちみつパン110(製品重量)	802	31.8 (15.9)	2.6
		クリームシチュー	鶏むね皮なし肉24、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん18、クリームコーン缶24、白いんげんビューレ12、むぎ枝豆3.5、サラダ油1.2、牛乳36、塩0.6、こしょう0.03、バター1.2、粉チーズ2.4、ミルクカルシウム0.3、米粉2.4、鶏ガラスープ適宜			
		オニオンドレッシングサラダ	ツナ油漬け7.2、キャベツ36、小松菜24、にんじん6、にんにく0.2、ソテーオニオン2.4、しょうゆ1.8、みりん0.6、オリーブオイル1.8			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
26	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	818	28.0 (13.7)	1.9
		肉じゃが	豚かた肉33、高野豆腐5、じゃが芋90、玉ねぎ60、にんじん24、つきこんにゃく24、むぎ枝豆3.5、根生姜1、サラダ油1.2、砂糖3.2、みりん1.9、しょうゆ8.4			
		おひたし	キャベツ25、もやし24、小松菜24、しょうゆ3、白いりごま1.5			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
27	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	868	30.6 (14.1)	2.5
		麻婆豆腐	豆腐120、豚ひき肉30、玉ねぎ48、にんじん18、長ねぎ12、干しいたけ1、にら5、長ねぎ6、根生姜0.6、にんにく0.5、サラダ油1.2、豆板醤0.4、甜麺醬1.2、砂糖1.2、赤みそ6、しょうゆ2.4、オイスターソース0.6、でんぷん1.8			
		春雨サラダ	ボンレスハム9.5、春雨6、もやし24、小松菜12、ホールコーン缶8、白いりごま1.2、サラダ油2.4、酢3、しょうゆ3、塩0.1、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
28	水	たけのご飯	米100(炊き上がり220)、鶏むね皮なし肉24、油揚げ4.8、たけのご水煮24、にんじん18、むぎ枝豆3.6、干しいたけ1.2、酒1.8、みりん1、砂糖3.5、しょうゆ9.5	848	29.7 (14.0)	2.5
		おさかなフライ	おさかなフライ(すけそうだら、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、でんぷん、パン粉、大豆、植物油、塩)50(1個)、白絞油適宜			
		ごま和え	小松菜24、もやし24、キャベツ24、砂糖1.8、しょうゆ3、白すりごま3			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		柏餅	柏餅40(1個)			
		作ってみませんか 「たけのご飯」 ①鶏肉はこま切り、油揚げは短冊切り、たけのこ、にんじんは小さめのいちょう切り、干しいたけは水戻しして薄切りにする。 ②調味料を合わせて具を煮る。具材に火が通り、煮汁がなくなるまで煮る。 ③米を洗い、普通の水分量で炊く。 ④ご飯が炊きあがったら、②の具を混ぜあわせる。				
30	金	那珂湊焼きそば	蒸し中華麺90、豚かた肉40、キャベツ45、玉ねぎ40、もやし35、にんじん22、ピーマン8、乾燥きくらげ0.8、サラダ油2、ウスターソース6.7、中濃ソース6.7、オイスターソース4、塩0.3、こしょう少々	748	35.6 (19.0)	3.1
		チキンカツ	チキンカツ(鶏肉、でんぷん、塩、香料、パン粉、小麦粉、大豆粉、塩、植物油)60(1個)、白絞油適宜			
		ツナマヨサラダ	ツナ油漬け12、蒸し大豆12、小松菜24、ホールコーン缶12、にんじん10、ノンエッグマヨネーズ5、塩0.1、こしょう少々、しょうゆ0.6、洋辛子粉少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		いちごゼリー	いちごゼリー40(1個)			

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及水品に関する条例」を制定しています。積極的に魚を食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。
- ※ この献立表は、レシピ集として使っていただけるように材料と分量を記載しています。また、毎月1～2つの料理の作り方を「作ってみませんか」で紹介しています。取り上げてほしい料理がありましたら、栄養教諭の菊池までご連絡ください。



1月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	811Kcal	29.7g (14.6%)	エネルギーの25%	425mg	4.2mg	304μg	0.86mg	0.65mg	44mg	2.5g	6.1g

「お知らせ」

学校給食の放射性物質検査について

ひたちなか市では学校給食に使用する食材及び一食分の放射性物質検査を行っています。現在、学校給食で使用する食材の検査は、1日あたり6品目を選定して実施しています。また、共同調理場(学校給食センター及び那珂湊第三小学校共同調理場)については、毎日2品目を検査しています。調理済みの学校給食1食分の検査については、単独調理場及び共同調理場で交互に週1回実施しています。なお、平成23年11月から令和2年度までの検査結果は、ヨウ素131、セシウム134、セシウム137とともに、すべての品目について不検出でした。詳しくはひたちなか市ホームページ(<http://www.city.hitachinaka.lg.jp/soshiki/15/3/2/index.html>)をご覧ください。