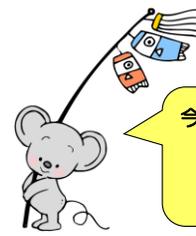


5月の給食献立予定表



- ★ 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
「食事のマナーを
身につけよう」

令和3年4月30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)
6	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	808	29.6 (14.7)	2.4
		いわしの南蛮漬	いわし開き40(1枚), でんぷん適宜, 白絞油適宜, 砂糖2, しょうゆ4, 酢4, 長ねぎ5.5, 一味唐辛子少々			
		おひたし	小松菜24, もやし42, にんじん6, しょうゆ3, 白いりごま1.5			
		豚汁	豚かた肉18, 豆腐18, じゃが芋36, 大根18, にんじん12, こんにゃく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)			
7	金	レーズンパン	レーズンパン110(製品重量)	850	32.7 (15.4)	3.2
		ミートグラタン	豚ひき肉18, 大豆ミンチ5, マカロニ18, 玉ねぎ18, にんにく0.2, サラダ油1, トマトピューレ5 トマトケチャップ7.5, 砂糖0.4, こしょう少々, 塩0.2, シュレッドチーズ9.5			
		大根サラダ	ツナ水煮6, 大根42, 小松菜18, サラダ油1.9, 酢2.4, しょうゆ1.2, 塩0.1, こしょう少々			
		野菜スープ	バラベーコン10, キャベツ40, にんじん24, セロリ3.5, パセリ1, 塩0.6, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
10	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	824	29.4 (14.3)	1.6
		新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉24, 大豆ミンチ12, じゃが芋100, 玉ねぎ66, にんじん24, 白滝18, むぎ枝豆3.5, 根生姜1.2, サラダ油1.2 砂糖2.4, みりん1.2, しょうゆ7.2, でんぷん1.5			
		からし和え	小松菜24, キャベツ24, きゅうり18, しょうゆ2.5, 洋辛子粉0.1			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
11	火	野菜たっぷりペペロンチーノ	スパゲッティ60, ツナ油漬け30, ショルダーベーコン10, 玉ねぎ78, にんじん24, しめじ12, ピーマン7, にんにく0.5 減塩コンソメ1.2, サラダ油1.8, 白ワイン1.2, 塩0.5, こしょう少々, 一味唐辛子少々, 粉ゼラチン3	806	34.8 (17.3)	2.2
		メンチカツ	メンチカツ(豚肉, 玉ねぎ, 塩, 砂糖, こしょう, ナツメグ, でんぷん, パン粉, 小麦粉, 大豆, とうもろこし澱粉, 植物油)60(1個) 白絞油適宜			
		小松菜サラダ	キャベツ36, 小松菜30, サラダ油2.4, 酢2.4, 塩0.4, こしょう少々, 白いりごま1.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		アセロラゼリー	アセロラゼリー40(1個)			
12	水	カレーピラフ	米100(炊きあがり220), 鶏むね皮なし肉24, 玉ねぎ30, にんじん15, ホールコーン6, むぎ枝豆3.5, サラダ油1.2 塩0.5, こしょう少々, 減塩コンソメ0.7, カレー粉0.6, プロセスチーズ7	713	27.8 (15.6)	2.2
		麦入り野菜スープ	ウインナー18, 押し麦5, キャベツ36, 小松菜18, にんじん12, しめじ6 しょうゆ2.4, 塩0.6, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		抹茶大豆	抹茶大豆(大豆, キビ糖, 抹茶)6(1袋)			
13	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	781	27.1 (13.9)	2.5
		納豆	納豆(たれ・からし付き)40(1個)			
		きんぴら	豚かた肉10, ごぼう30, にんじん18, つきこんにゃく24, サラダ油1.2, 砂糖1.2, しょうゆ3, みりん1.2, 酒1.2 一味唐辛子少々, 白いりごま1.5			
		若竹汁	たけのこ24, 干しわかめ1.2, 豆腐24, 油揚げ4, 長ねぎ18, 小松菜18, 白みそ8.5, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	金	はちみつパン	はちみつパン110(製品重量)	834	31.5 (15.1)	2.7
		ポークビーンズ	豚かた肉24, 蒸し大豆18, バラベーコン9.5, じゃが芋60, 玉ねぎ60, にんじん18, パセリ1, にんにく0.1, トマト缶18 サラダ油2.4, 赤ワイン1, トマトケチャップ18, 砂糖0.4, ウスターソース1.2, こしょう少々, ミルクカルシウム0.3 鶏ガラスープ適宜			
		ガーリックドレッシングサラダ	ツナ油漬け7, キャベツ36, 小松菜24, にんじん6, にんにく0.6, 根生姜0.4, みりん0.6, しょうゆ2.4, オリーブ油1.8			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
17	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	821	31.5 (15.4)	2.1
		豚肉の生姜炒め	豚かた肉60, にんじん9.5, 玉ねぎ60, 根生姜1, しょうゆ4.8, 砂糖1.2, みりん1.2, 酒1.2, サラダ油1.2, でんぷん1			
		新じゃがのみそ汁	生揚げ18, じゃが芋48, 小松菜24, 長ねぎ18, にんじん9.5, えのきたけ5 赤みそ3.6, 白みそ4.8, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
18	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	837	33.6 (16.1)	2.5
		高野豆腐の卵とじ煮	鶏卵30, 鶏むね皮なし肉18, 高野豆腐9.5, じゃが芋54, 玉ねぎ54, にんじん14.5, 小松菜12, 干しいたけ1.5 サラダ油1.2, 砂糖4.8, みりん1.2, しょうゆ8.4			
		きゅうりの甘酢漬	きゅうり42, 塩0.1, しょうゆ2.4, 酢2.4, 砂糖1.2, ごま油0.2, 一味唐辛子少々			
		手作りふりかけ	ちりめんじゃこ3.6, かつお節2.4, 白いりごま1.2, しょうゆ1.8, 酒1.2, 砂糖1.2			
		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)
19	水	ツナトースト	厚切り食パン110(製品重量), ツナ水煮24, 玉ねぎ24, エリンギ7, ホールコーン缶6, パセリ0.6, サラダ油0.5 ノンエッグマヨネーズ12, 粉チーズ7, こしょう少々	825	35.0 (17.0)	2.6
		ポトフ	鶏むね皮なし肉24, じゃが芋60, キャベツ48, 玉ねぎ48, にんじん24, 小松菜18, セロリ3.5 塩0.5, 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	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	801	25.2 (12.6)	2.1
		チキンカレー	鶏むね皮なし肉30, にんにく0.5, 根生姜0.2, じゃが芋60, 玉ねぎ60, にんじん18, むぎ枝豆3.5, 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(2種類)12, ミルクカルシウム0.5, アップルソース2.4			
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく18, キャベツ30, 小松菜18, にんじん6, サラダ油1.2, 酢1.6, しょうゆ2.4, 砂糖0.8, ごま油1.2, 塩0.1			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
21	金	ココアパン	ココアパン110(製品重量)	820	32.4 (15.8)	3.2
		オムレツ	オムレツ(鶏卵, チキンスープ, タピオカでんぷん, 砂糖, ミルクカルシウム, 酢, 植物油)50(1個)			
		ペンネアラビアータ	ペンネ18, ツナ油漬け9.5, 玉ねぎ15, にんにく0.6, パセリ0.4, トマト缶6, オリーブオイル1.2, トマトケチャップ3 オレガノ少々, 塩0.2, こしょう少々, 粉チーズ1.2, 一味唐辛子少々			
		豆とポテトのスープ	フランクフルト12, 白いんげん豆水煮12, じゃが芋54, 玉ねぎ24, 小松菜18, にんじん12, エリンギ6 塩0.7, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
24	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	824	33.9 (16.5)	3.0
		サバの塩焼き	一塩さば切り身50(1切れ)			
		ひじきの炒め煮	干しひじき3, さつま揚げ9.5, つきこんにゃく18, キャベツ14.5, にんじん6, サラダ油1, 砂糖1.8, みりん1.2, しょうゆ3			
		もやしたっぷりごまみそ汁	豆腐24, 豚かた肉12, 油揚げ6, もやし48, にんじん12, 大根12, ごま油1.2, 白みそ8.5, 白すりごま1.8 かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
25	火	黒パン	黒パン110(製品重量)	853	35.2 (16.5)	2.6
		ししゃもフライ	ししゃもフライ(ししゃも, パン粉, 小麦粉, でんぷん, 塩)40(2尾) 白絞油適宜			
		レモンドレッシングサラダ	ボンレスハム6, キャベツ42, きゅうり18, にんじん6 レモン果汁2.4, サラダ油2.4, 塩0.4, 砂糖1.4			
		イタリアンスープ	鶏むね皮なし肉22, 鶏卵19, パン粉1.2, 粉チーズ2.4, 酒0.6, スパゲッティ7.2, 玉ねぎ42, 小松菜22, にんじん14.5 ホールコーン7, オリーブ油0.7, 塩0.6, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
			作ってみませんか「イタリアンスープ」 ①材料を洗って切る。(鶏肉…こま切り, 玉ねぎ…薄切り 小松菜…さっと茹でて3cm長さに切る, にんじん…千切り) ②オリーブ油で鶏肉, 玉ねぎ, にんじんを炒め, 水を加えて煮る。 ③卵を割り, 酒, 粉チーズ, パン粉を加えて混ぜる。 ④スパゲッティを半分に折り, ②に入れる。 ⑤調味料を加える。 ⑥沸騰したら③を加える。 ⑦小松菜を加え, 卵に火が通ったら出来上がり。			
26	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	816	30.2 (14.8)	2.4
		豆腐の中華煮	豆腐120, 豚かた肉30, 根生姜1.2, 長ねぎ2.5, 玉ねぎ54, にんじん20, チンゲン菜14.5, サラダ油1 酒1.2, 砂糖2.4, しょうゆ8.5, オイスターソース1.2, ごま油1, でんぷん1.8			
		ナムル	サラダチキン7.2, 干しわかめ1.5, もやし36, きゅうり12 酢0.6, しょうゆ3, 砂糖1, 洋辛子少々, ごま油0.3, ラー油0.1, 白いりごま1.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
27	木	こぎつねご飯	米100(炊きあがり220), 鶏むね皮なし肉15, 油揚げ9.5, にんじん14.5, むぎ枝豆6, かんぴょう2.4, 干しいたけ1.2 砂糖2.4, みりん1, しょうゆ7.2, 白いりごま1	745	29.5 (15.8)	2.9
		厚焼き玉子	厚焼き玉子(鶏卵, 砂糖, 酢, しょうゆ, 塩, かつおだし, 昆布だし, 植物油, でんぷん)62.5(1切れ)			
		実だくさん汁	豆腐24, じゃが芋24, 大根18, 小松菜18, 長ねぎ18, こんにゃく12, 昆布1.8 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)			
28	金	食パン	食パン110(製品重量), チョコペースト15	876	32.8 (15.0)	3.3
		アジフライ	アジフライ(アジ, パン粉, 小麦粉)50(1個), 白絞油適宜			
		骨太サラダ	乾燥海藻ミックス1, プロセスチーズ3.5, キャベツ36, 小松菜24, 白すりごま1.5 しょうゆ1.2, サラダ油2.4, 酢2.4, 塩0.2, こしょう少々			
		コーンポタージュ	ショルダーベーコン7, 玉ねぎ54, にんじん18, クリームコーン缶24, ホールコーン18, パセリ0.6, サラダ油1 牛乳30, 塩0.6, こしょう少々, 米粉4.8, ミルクカルシウム0.3, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
31	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	823	28.3 (13.8)	2.2
		鯉とじゃが芋のケチャップ和え	かつお35, でんぷん適宜, じゃが芋42, 白絞油適宜, トマトケチャップ6, 砂糖2.4, 中濃ソース2.4			
		もやしサラダ	もやし40, にんじん6, 小松菜24, サラダ油2.4, 酢2.4, しょうゆ1.2, 砂糖0.6, 塩0.4			
		大根のみそ汁	大根36, 高野豆腐3.5, にんじん9.5, えのきたけ9.5, 玉ねぎ36, 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)			

※ 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。給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、魚料理の日は献立表に

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。

	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
5月の平均栄養量	814Kcal	31.1g (15.3%)	22.8g (25.2%)	459mg	4.7mg	306μg	0.88mg	0.68mg	43mg	2.5g	6.3g

