



2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」
- ☆ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
- ★ 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
「食事を楽しもう」

令和4年1月31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)
1	火	ミルクパン	ミルクパン110	843	30.9 (14.7)	2.9
		ポークビーンズ	豚かた肉24、蒸し大豆18、ウインナー12、じゃが芋70、玉ねぎ60、にんじん24、にんにく少々、トマト缶18、サラダ油2.4、トマトケチャップ18、赤ワイン1、砂糖0.4、中濃ソース1.2、こしょう少々、ミルクカルシウム0.5、鶏ガラスープ適宜			
		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24、しょうゆ2、酢1.6、砂糖0.8、塩0.1、サラダ油1.2、ごま油1.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
2	水	カレーピラフ	米100(炊きあがり220)、チーズ6、鶏むね皮なし肉18、ウインナー12、玉ねぎ30、にんじん14、ホールコーン6、むき枝豆3、サラダ油1.2、バター0.6、塩0.4、こしょう少々、コンソメ0.7、カレー粉0.5	788	24.9 (12.6)	2.0
		豆腐ナゲット	豆腐ナゲット(豆腐、魚すり身、植物油、玉ねぎ、にんじん、枝豆、とうもろこし、豆乳、大豆、砂糖、塩、香辛料、小麦粉、でんぷん) 40(2個)、白絞油適宜			
		小松菜サラダ	小松菜30、キャベツ36、にんじん6、サラダ油2.4、酢2.4、塩0.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
3	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	776	27.8 (14.3)	2.2
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮(いわし、砂糖、しょうゆ、塩、しょうが汁)50(1切れ)			
		ごま和え	白菜30、小松菜24、もやし15、にんじん6、白すりごま3.5、砂糖1.7、しょうゆ2.6			
		みそけんちん汁	豆腐30、油揚げ3、こんにゃく18、大根36、にんじん12、ごぼう7、長葱8、サラダ油2、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)			
4	金	丸パン	丸パン110	775	33.2 (17.1)	3.2
		ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、大豆、豚肉、砂糖、塩、にんにく、香辛料、しょうが、でんぷん)60(1個)、ソテーオニオン6、トマトケチャップ4.8、中濃ソース1、砂糖0.6			
		ガーリックドレッシングサラダ	ツナ油漬7、小松菜36、キャベツ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			
		マセドアンスープ	ボンレスハム12、白いんげん豆水煮12、じゃが芋36、大根24、玉ねぎ24、にんじん12、オリーブ油1.2、塩0.6、こしょう少々、一味唐辛子少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
7	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	837	28.2 (13.5)	2.1
		麻婆豆腐	豆腐108、豚ひき肉30、玉ねぎ36、大根24、にんじん18、長葱12、にら5、長葱5、干ししいたけ1、根生姜0.6、にんにく0.2、サラダ油1.2、豆板醤0.8、甜麺醤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、澱粉1.8			
		パンサンスー	春雨4.8、キャベツ24、小松菜24、もやし18、サラダ油2.4、酢3、砂糖0.6、しょうゆ3、ごま油0.2、洋辛子粉0.1			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
8	火	和風スパゲッティ	スパゲッティ65、バラベーコン12、鶏むね皮なし肉30、玉ねぎ50、にんじん24、小松菜18、えのきたけ18、しめじ8、にんにく0.2、サラダ油1.8、白ワイン1.2、コンソメ1.2、しょうゆ6、バター1.4、粉ゼラチン3	735	37.3 (20.3)	2.7
		白身魚フライ	白身魚フライ(ホキ、パン粉、小麦粉、塩、香辛料)40(1個)、白絞油適宜			
		ビーンズマヨサラダ	ミックスビーンズ(黄大豆、青大豆、金時豆、手亡豆)18、キャベツ36、にんじん6、きゅうり5、酢2.4、砂糖1.2、塩0.3、こしょう少々、ノンエッグハーフマヨネーズ10			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
9	水	米パン	米パン125	770	34.5 (17.9)	2.6
		根菜のブラウンシチュー	豚かた肉30、赤ワイン1.2、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん24、ごぼう12、むき枝豆5、にんにく0.2、サラダ油1.2、トマトピューレ1.8、ハヤシブレイク7、デミグラスソース18、こしょう少々			
		寒天入りサラダ	糸寒天1.2、ツナ油漬12、キャベツ36、小松菜24、サラダ油1.8、酢3、しょうゆ2.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
10	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	846	23.7 (11.2)	2.1
		春巻き	春巻き(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、植物油、豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、春雨、澱粉、しょうが、砂糖、干ししいたけ、香辛料、米粉、塩)35(1本)、白絞油適宜			
		焼きビーフン	ビーフン11、豚かた肉12、玉ねぎ15、もやし20、にんじん6、にら3、サラダ油1、豆板醤0.4、砂糖1.2、塩0.4、しょうゆ2、こしょう少々			
		かきたまスープ	鶏卵18、長葱18、小松菜18、にんじん9.5、切干大根3、塩0.4、しょうゆ2、でんぷん1.2、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	793	27.8 (14.0)	1.5
		豚肉と大根の炒め煮	豚かた肉35、こんにゃく24、大根65、玉ねぎ48、にんじん24、むき枝豆3.5、根生姜1.2、サラダ油2、砂糖2.4、しょうゆ6			
		ピリ辛チキンサラダ	サラダチキン15、生わかめ3、キャベツ30、小松菜22、にんじん5、にんにく0.2、白すりごま2、練りごま2、酢3、砂糖0.2、しょうゆ2.4、豆板醤0.2、こしょう少々、サラダ油2.4			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
15	火	コッパン	コッパン110、チョコレートペースト15(1個)	793	30.4 (15.3)	2.9
		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、植物油、酢)30(1個)			
		パンネアラビアータ	パンネ18、ツナ水煮12、玉ねぎ30、にんにく0.6、オリーブ油1.2、トマト缶12、トマトケチャップ3.5、塩0.2、こしょう少々、オレガノ少々、一味唐辛子少々			
		白菜と肉団子のスープ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、澱粉、大豆、チキンオイル、塩、香辛料、大豆油)35、春雨4、白菜36、にんじん12、長葱12、小松菜12、干ししいたけ1.5、塩0.5、こしょう少々、しょうゆ2.4、ごま油0.5、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			

今日は節分





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)
16	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	811	27.9 (13.8)	2.1
		みそカツ	ヒレカツ(豚肉、大豆粉、塩、香辛料、植物油、パン粉)40(1切れ)、白絞油適宜、赤みそ4、みりん2.4、酒2.4、砂糖2.4			
		からし和え	キャベツ30、小松菜30、にんじん6、しょうゆ2.5、洋辛子粉0.1			
		茨城のっぺい汁	生揚げ18、鶏むね皮なし肉12、さつま芋24、大根24、にんじん12、長葱12、ごぼう8、酒2.4、しょうゆ4、塩0.2 澱粉2.4、かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
17	木	キムタクご飯	米100(炊きあがり220)、つぼ漬け22、豚かたこま肉30、長葱18、にんじん9.5、白菜キムチ22、サラダ油1.5 しょうゆ1.2、こしょう少々	739	25.4 (13.7)	2.8
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター(わかさぎ、しょうゆ、小麦粉、おきあみ、澱粉、砂糖、米粉、塩、あおさ、大豆油 ベーキングパウダー)22(2尾)、白絞油適宜			
		じゃが芋のみそ汁	豆腐20、じゃが芋50、大根24、小松菜18、にんじん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)			
		作ってみませんか「キムタクご飯」 ① ご飯を炊く。 ② 材料を切る。(長葱…小口切り、にんじん…小さめのいちよう切り、豚肉…一口大に切る) ③ つぼ漬けの汁を切っておく。(漬け汁は使いません) ④ サラダ油を熱し、豚肉、にんじんを順に加えて炒める。 ⑤ 豚肉に火が通ったら、白菜キムチ、長葱を加えて炒め、しょうゆ、こしょうを加えて味を整える。 ※ 炊きあがったご飯に、④とつぼ漬けを混ぜ合わせる。 ※ 辛さはお好みで、キムチの量で調整してください。				
18	金	黒パン	黒パン110	816	32.6 (16.0)	2.6
		マカロニグラタン	マカロニ18、サラダチキン24、玉ねぎ24、エリンギ5、サラダ油1、白いんげん豆ピューレ12、豆乳30、塩0.1 しょうゆ少々、シュレッドチーズ9.5			
		大根サラダ	ツナ水煮6、大根48、小松菜24、サラダ油2、酢2、しょうゆ1.5、塩0.2、こしょう少々			
		野菜スープ	バラベーコン7、キャベツ36、にんじん24、えのきたけ8、コンソメ1.2、塩0.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
21	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	817	32.7 (16.0)	2.9
		ツナそぼろ	ツナ油漬30、大豆ミンチ5、にんじん6、根生姜0.8、しょうゆ6、砂糖3、酒1.2、みりん0.8 鶏卵15、サラダ油1.2			
		おひたし	小松菜24、もやし36、しょうゆ1.8			
		貝だくさんミルク味噌スープ	豚かた肉18、じゃが芋40、玉ねぎ19、長葱15、にんじん12、牛乳10 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)			
今年度のつくろう料理コンテストで、中学生の部最優秀賞を受賞した勝田第一中学校の生徒が考えた料理です。 ※つくろう料理コンテストの詳細内容は、下記のURLからご覧ください。			「いばらきを食べようウィーク」			
22	火	鮭クリームスパゲッティ	スパゲッティ65、ウインナー24、鮭フレーク9.5、玉ねぎ60、白菜18、にんじん12、にんにく0.2、サラダ油1 牛乳50、コンソメ0.6、塩0.4、こしょう少々、バター1.2、米粉1.5、粉チーズ2.4、粉ゼラチン3	776	36.2 (18.7)	2.1
		ささみカツ	ささみカツ(ささみ、パン粉、小麦粉、澱粉、大豆粉、塩、香辛料、植物油)40(1個)、白絞油適宜			
		カリカリ大豆サラダ	煎り大豆2.5、キャベツ36、小松菜24、にんじん6、サラダ油2.4、酢2.4、塩0.2、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		いよかんゼリー	いよかんゼリー40(1個)			
24	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	833	28.1 (13.5)	2.3
		ビーンズカレー	鶏むね皮なし肉24、蒸し大豆18、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん18、根生姜0.5、にんにく0.2、サラダ油2.4 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、すりおろしりんご2.4			
		茎わかめのサラダ	乾燥糸切り茎わかめ0.6、ツナ油漬9.5、キャベツ36、小松菜18、にんじん6 サラダ油1.8、しょうゆ0.6、酢2.4、塩0.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
25	金	那珂湊塩焼きそば	蒸し中華麺90、豚かた肉35、キャベツ45、玉ねぎ35、もやし35、にんじん15、長葱3.5、にんにく0.5 根生姜0.5、サラダ油2、しょうゆ2.8、オイスターソース1.8、塩0.6、こしょう少々、ごま油0.7	740	24.6 (13.3)	2.1
		大学芋	さつま芋100、白絞油適宜、砂糖10、しょうゆ1.3、黒いりごま2			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
28	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	839	35.1 (16.7)	1.9
		親子煮	鶏むね皮なし肉36、鶏卵25、高野豆腐10、じゃが芋72、玉ねぎ60、にんじん18、むき枝豆3、干しいたけ1.2 サラダ油1.5、砂糖3、しょうゆ8.4、みりん1.2			
		ごま醤油和え	白菜30、小松菜24、大根18、にんじん6、白いりごま1.5、酢2.4、しょうゆ2.4、砂糖1			
		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。

※ つくろう料理コンテストの詳細内容は、こちら↓(茨城県教育委員会HP)から
<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/karada/kyushoku/contest/index-r3.html#r3-1>

2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
	796Kcal	30.1g (15.1%)	エネルギーの26%	445mg	4.9mg	317μg	0.81mg	0.61mg	40mg	2.4g	7.6g

