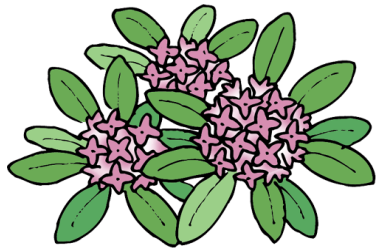


# 3月の給食献立予定表



- ★ 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  
「給食時間の  
反省をしよう」

令和4年2月28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	トマトクリームスパゲッティ	スパゲッティ65、鶏むね皮なし肉30、玉ねぎ54、にんじん18、パセリ0.6、サラダ油1.5、トマト缶12 トマトケチャップ7、塩0.5、こしょう少々、米粉4.2、バター3.6、生クリーム11、ミルクカルシウム0.5 鶏ガラスープ適宜、粉ゼラチン3	754	33.1 (17.6)	1.5
		切干大根サラダ	ツナ水煮10、切干大根4、もやし24、小松菜20、にんじん6 酢2、砂糖0.9、しょうゆ2.4、洋辛子粉少々、サラダ油1.2、ごま油1.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		メロンパン	メロンパン40(1個)			
2	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	823	29.9 (14.5)	2.1
		豆腐の中華煮	豆腐120、豚かた肉30、玉ねぎ54、にんじん20、小松菜15、長葱2.5、根生姜1.2、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、澱粉1.8			
		寒天入りサラダ	糸寒天1.2、ツナ水煮9.5、キャベツ30、もやし20、にんじん6、サラダ油1.8、酢3、しょうゆ3、塩0.1、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
3	木	五目ちらし寿司	米100(炊きあがり220)、酢9、砂糖2.3、油揚げ3.5、にんじん18、れんこん8、つきこんにゃく9.5、かんぴょう1.8 干しいたげ1.2、砂糖3.6、みりん1.2、しょうゆ6、細切り卵焼き(鶏卵、砂糖、酢、澱粉、塩、植物油)22	759	26.4 (13.9)	1.9
		アジフライ	アジフライ(アジ、パン粉、小麦粉)50(1枚)、白絞油適宜			
		生姜和え	キャベツ36、小松菜24、にんじん6、根生姜1、しょうゆ2.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
4	金	シュガートースト	厚切り食パン110(1枚)、バター6、グラニュー糖3.5	782	31.0 (15.9)	2.9
		チーズサラダ	プロセスチーズ10、キャベツ36、小松菜27、サラダ油1.9、酢1.8、しょうゆ1.9、塩0.1、こしょう少々			
		ポテトのカレースープ煮	鶏むね皮なし肉24、じゃが芋65、玉ねぎ40、大根20、にんじん12 塩0.6、こしょう少々、カレー粉0.2、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)			
7	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	796	27.6 (13.9)	1.8
		豚肉と大根の炒め煮	豚かた肉36、厚揚げ48、こんにゃく24、だいこん70、玉ねぎ48、にんじん22、根生姜1.5、サラダ油2.4 砂糖2.4、みりん1.4、しょうゆ6			
		昆布和え	キャベツ42、小松菜24、にんじん6、塩0.4、塩昆布1.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
8	火	黒パン	黒パン110	810	29.6 (14.6)	1.8
		鶏肉と白菜のクリーム煮	鶏むね皮なし肉24、じゃが芋66、玉ねぎ60、白菜42、にんじん18、むぎ枝豆3.5、サラダ油2.4、白いんげん豆ピューレ6 牛乳36、バター4.8、薄力粉4.8、塩0.6、こしょう少々、ミルクカルシウム0.3、鶏ガラスープ適宜			
		コーンサラダ	ホールコーン缶12、キャベツ36、小松菜24、サラダ油2、ソテーオニオン2.4、しょうゆ1.8、みりん0.6			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
9	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	843	24.3 (11.5)	2.4
		メンチカツ	メンチカツ(キャベツ、豚肉、鶏肉、ポークオイル、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油、調味料)50(1個) 白絞油適宜			
		ごま和え	小松菜24、キャベツ30、もやし12、にんじん6、白すりごま3.5、砂糖1.8、しょうゆ3			
		みそ汁	厚揚げ24、大根40、長葱12、にんじん7、えのきたけ8.5、白みそ4、赤みそ4、かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
10	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	851	24.5 (11.5)	2.3
		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、むぎ枝豆3.5、にんにく0.6、根生姜0.4、サラダ油1.5 トマトピューレ6、カレールー(2種類)12、ウスターソース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、キャベツ36、小松菜18、にんじん6、サラダ油2、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)			
		すだちゼリー	すだちゼリー40(1個)			

今日は桃の節句





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)
14	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	790	31.7 (16.1)	2.5
		さばの香り焼き	一塩さば切り身50(1切れ)、白いりごま1.5			
		おひたし	キャベツ36、もやし24、小松菜18、しょうゆ3			
		かきたま汁	鶏卵24、豆腐30、玉ねぎ24、にんじん12、えのきたけ9.5、にら6、塩0.5、しょうゆ1.5、澱粉1.2 かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
15	火	ミルクパン	ミルクパン110	819	34.0 (16.6)	2.9
		チリコンカン	蒸し大豆24、豚ひき肉24、大豆ミート6、じゃが芋72、玉ねぎ54、にんじん24、にんにく0.4、サラダ油1.2 赤ワイン1.2、トマトケチャップ5、トマトピューレ9.5、ウスターソース1.2、中濃ソース1.8、コンソメ0.8、塩0.2 こしょう少々、チリパウダー0.6			
		ツナサラダ	ツナ水煮10、キャベツ36、小松菜24、にんじん6、酢2、塩0.3、こしょう少々、サラダ油2			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
16	水	チキンピラフ	米100(炊きあがり220)、鶏むね皮なし肉30、フランクフルト12、玉ねぎ36、にんじん12、エリンギ6 ホールコーン缶9.5、むき枝豆3.5、サラダ油1.2、塩1、こしょう少々、コンソメ1	776	27.2 (14.0)	2.5
		花豆コロッケ	花豆コロッケ(白花豆、マッシュポテト、バター、砂糖、塩、パン粉、小麦粉、澱粉、大豆、植物油脂)40(1個)、白絞油適宜			
		レモンドレッシングサラダ	キャベツ42、小松菜24、にんじん6、レモン果汁2、サラダ油2.4、塩0.3、砂糖1.4			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
17	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	781	31.6 (16.2)	1.9
		かますの西京焼き	かます西京漬(かます、白みそ、砂糖、みりん、酒)50(1切れ)			
		からし和え	キャベツ36、小松菜24、にんじん6、しょうゆ2.5、洋辛子粉0.1			
		まろやか豚汁	豚かた肉18、じゃが芋40、大根24、にんじん12、玉ねぎ12、ごぼう6、サラダ油1、豆乳24、白みそ7.5 きな粉2.4、ごま油0.5、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? 「まろやか豚汁」 いつもの豚汁に、豆乳やきな粉、ごま油を加えると、コクと香りが加わって、減塩でもおいしく食べられます。 豆乳の代わりに牛乳、じゃが芋の代わりにさつまいもやカボチャなど、お好みの材料でお試ください。			
18	金	はちみつパン	はちみつパン110	822	30.6 (14.9)	2.6
		ブラウンシチュー	豚かた肉35、赤ワイン2.2、じゃが芋70、玉ねぎ60、にんじん24、エリンギ8、むき枝豆5、にんにく0.2、トマト缶6 サラダ油1.2、バター4.8、薄力粉4.8、デミグラスソース24、ウスターソース2.4、塩0.3、こしょう少々 ミルクカルシウム0.3、鶏ガラスープ適宜			
		もやしサラダ	もやし48、小松菜18、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)			
22	火	レーズンパン	レーズンパン110	831	29.6 (14.2)	3.3
		オムレツ	オムレツ(鶏卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢)50(1個)			
		マカロニのトマト煮	マカロニ18、豚ひき肉12、玉ねぎ24、にんにく0.2、サラダ油1、トマト缶9.5、トマトケチャップ5 トマトピューレ7、塩0.2、こしょう少々、粉チーズ1.8			
		コンソメスープ	ウインナー15、キャベツ36、にんじん18、小松菜15、セロリ3.5、コンソメ1.2、塩0.3、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
			「いばらきを食べようウィーク」			
23	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	829	34.0 (16.4)	2.2
		さわらのカレー香草焼き	さわら切り身50(1切れ)、スパイスカレーパン粉(パン粉、塩、カレー粉、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、パセリ)3.6 パン粉3.6、オリーブオイル3.6			
		ナムル	もやし42、小松菜20、にんじん6、ごま油1.5、しょうゆ3、塩0.2、酢2.4、砂糖1.8、洋辛子粉0.1			
		実だくさん汁	豆腐24、鶏むね皮なし肉20、じゃが芋30、大根24、にんじん12、こんにゃく10、昆布1.8、白みそ4、赤みそ4 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。

3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
	804Kcal	29.7g (14.8%)	エネルギーの25%	449mg	4.0mg	327μg	0.86mg	0.65mg	38mg	2.3g	8.1g

1年間の給食の時間を振り返ってみましょう。

- 好き嫌いなく食べられましたか?
- マナーや決まりを守って食べられましたか?
- みんなと仲良く、楽しく食べられましたか?

今のクラスで食べる給食もあと少しです。楽しく味わって食べましょう。

