



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」
- ☆ 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

「給食の準備や後片付けを
きちんとしよう」



令和4年4月6日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

はじめに・・・この献立表の見方について

勝田二中では、毎月献立予定表を配布し、献立名と使用材料・一人分の分量・栄養量をお知らせしています。
 ひたちなか市の給食は基本的に手作りですが、施設等の都合上、加工品を使用する場合があります。加工品（例えば、フライやコロッケ、餃子など）については品名の後に（ ）で主な材料を記載します。
 使用した材料の分量については、皮や芯などの廃棄分を除いた重さが材料名に続けて数字で書かれています。加工品については製品重量と一人分の個数を掲載します。
 栄養量は、平均的な一人分の分量を食べた場合に取れる栄養量を、エネルギー、たんぱく質、食塩相当量は毎日、それ以外の栄養素については1カ月平均で掲載します。出来上がった給食は、学校ホームページの学校日記⇒給食日記で写真を紹介していますのでご覧ください。
 また、毎月1～2品の料理の詳しい作り方についても掲載していきます。献立表をレシピ集として、ご家庭での食事作りにご活用いただければ幸いです。
 「この料理の詳しい作り方が知りたい」「この日の他の栄養素はどれくらいとれるの？」等のご質問がありましたら、ご遠慮なくお問い合わせください。



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	木	はちみつパン	はちみつパン110	772	30.9 (16.0)	2.5
		クリームシチュー	鶏むね肉25、じゃが芋65、玉ねぎ60、にんじん22、クリームコーン缶12、サラダ油1.8、バター4.8、薄力粉4.8、白いんげん豆ピューレ12、牛乳36、コンソメ0.6、塩0.4、こしょう少々、ミルクカルシウム0.5			
		ガーリックドレッシングサラダ	ツナ水煮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、サラダ油1.8			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
11	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	833	29.6 (14.2)	2.0
		豆腐の中華煮	豆腐120、豚かた肉30、玉ねぎ48、にんじん20、小松菜20、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、澱粉1.8、ごま油1			
		パンサンスー	春雨5、サラダチキン7、キャベツ18、もやし24、サラダ油2.4、酢3、砂糖0.6、しょうゆ3、ごま油0.2、洋辛子粉少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		作ってみませんか「豆腐の中華煮」 ①材料を切る。 根生姜…みじん切り、長葱…みじん切り、玉ねぎ…角切り、にんじん…いちょう切り、小松菜…3cm位の長さに切る 豚肉…こま切り、豆腐…さいの目切り ②サラダ油で、根生姜、長葱を炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒め、色が変わってきたら酒を加える。 ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。 ④豆腐、小松菜を別にゆでて水けをきっておく。 ⑤③に調味料を加え、ゆでた豆腐と小松菜を加える。 ⑥味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて出来上がり。				
12	火	チキンライス	米100(炊きあがり220)、鶏むね皮なし肉12、ウィンナー12、玉ねぎ36、にんじん18、ホールコーン缶5、むき枝豆3、バター3、トマトピューレ5、トマトケチャップ11、コンソメ1、塩0.2、こしょう少々	779	28.1 (14.4)	2.3
		白身魚のバジルフライ	白身魚のバジルフライ(ホキ、バジル、パン粉、小麦粉)50(1個)、白絞油適宜			
		小松菜サラダ	プロセスチーズ5、小松菜30、キャベツ36、サラダ油2.4、酢2.4、塩0.3、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
13	水	黒パン	黒パン110	820	37.6 (18.3)	2.2
		ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、大豆、豚肉、砂糖、トマト、塩、にんにく、香辛料、しょうが)60(1個)、デミグラスソース5、トマトピューレ3、中濃ソース1.2、赤ワイン1			
		コールスローサラダ	キャベツ36、きゅうり18、ホールコーン缶7、ノンエッグハーフマヨネーズ3、サラダ油0.8、酢1、塩0.1、こしょう少々			
		イタリアンスープ	鶏むね皮なし肉24、鶏卵24、パン粉1.2、酒0.6、スパゲッティ9.5、玉ねぎ42、にんじん16、小松菜14、塩0.6、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	808	26.1 (12.9)	2.3
		ポークカレー	豚かた肉36、じゃが芋72、玉ねぎ60、にんじん18、根生姜0.6、にんにく0.4、サラダ油1.2、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			
		わかめサラダ	乾燥わかめ0.6、ツナ水煮9.5、キャベツ36、小松菜12、にんじん6、サラダ油1.8、しょうゆ0.6、酢2.4、塩0.3、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
15	金	丸パン	丸パン110	805	32.1 (16.0)	3.2
		もうかフライ	もうかフライ(もうか、パン粉、小麦粉、塩、香辛料)50(1個)、白絞油適宜			
		コーンサラダ	ホールコーン缶12、キャベツ36、小松菜18、にんじん9.5、サラダ油1.5、酢2.4、塩0.3、こしょう少々			
		豆とポテトのミルクスープ	ウィンナー8、白いんげん豆水煮18、じゃが芋65、玉ねぎ24、にんじん12、パセリ0.3、サラダ油0.5、牛乳36、コンソメ0.6、塩0.4、こしょう少々、澱粉3.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
19	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	781	27.2 (13.9)	2.3
		ブルコギ	豚かた肉45、玉ねぎ60、もやし30、にんじん12、にら6、にんにく0.6、ごま油2.4、コチュジャン1、砂糖0.3、みりん3.6、しょうゆ7.2、白すりごま1.8、澱粉0.6			
		春雨スープ	バラベーコン6、春雨3.5、小松菜18、にんじん12、長葱12、干しいたけ1、ごま油0.5、塩0.5、こしょう少々、しょうゆ1.8、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)
20	水	ミルクパン	ミルクパン110	778	30.5 (15.7)	2.6
		ポークビーンズ	豚かたこま肉26、大豆水煮18、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん20、トマト缶18、にんにく0.1 パセリ0.5、サラダ油2.4、トマトピューレ9.5、トマトケチャップ8.5、赤ワイン0.5、砂糖0.4 中濃ソース1.2、こしょう少々、コンソメ0.6、ミルクカルシウム0.5			
		寒天入りサラダ	ツナ水煮9.5、糸寒天1.2、キャベツ4.2、小松菜2.4、サラダ油1.8、酢2.5、しょうゆ2.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
21	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	827	30.2 (14.6)	2.4
		鯉とじゃが芋の薬味ソース	かつお4.5、澱粉適宜、じゃが芋4.5、白絞油適宜、長葱6、根生姜1.2、しょうゆ4、酒1.2、砂糖2.4、酢1.8			
		昆布和え	キャベツ4.2、小松菜1.8、にんじん6、塩0.3、塩昆布1.2			
		生揚げのみそ汁	生揚げ1.5、もやし3.0、大根1.8、にんじん7、えのきたけ6、白みそ4.8、赤みそ3.6 厚削りカツオ・サバ(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
<p>作ってみませんか「昆布和え」</p> <p>①材料を切る。 小松菜…3cm長さに切る、にんじん…千切り、キャベツ…1cm幅の短冊切り</p> <p>②材料をそれぞれ茹で、水にさらして冷まし水気を切る。</p> <p>③ゆでた野菜を合わせて塩で和え、軽く水気を切る。</p> <p>④塩昆布(刻んであるもの)で和えて出来上がり。</p>						
22	金	ピザトースト	厚切り食パン110(1枚)、ツナ油漬け18、玉ねぎ18、ピーマン6、にんじん5、サラダ油1 トマトケチャップ3、トマトピューレ9.5、トマト缶3.5、シュレッドチーズ12	775	35.2 (18.2)	2.9
		野菜のスープ煮	鶏むね皮なし肉24、うすらの卵水煮15、じゃが芋48、キャベツ36、大根30、にんじん18 ホールコーン缶10、セロリ6、コンソメ0.6、塩0.2、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
25	月	たけのご飯	米105(炊き上がり230)、鶏むね皮なし肉30、油揚げ5、たけのご水煮20、にんじん18、干しいたけ1.2 酒1.8、みりん1、砂糖3.5、しょうゆ7.2	734	32.9 (17.9)	2.7
		厚焼き玉子	厚焼き玉子(鶏卵、砂糖、大豆油、酢、しょうゆ、魚介エキス、昆布調味料、塩、でんぷん)62.5(1切れ)			
		糸かまぼこの土佐和え	糸かまぼこ12、キャベツ36、もやし12、小松菜12、かつお節0.7 酢3.6、砂糖1.2、しょうゆ3、サラダ油2.4			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
26	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	791	28.6 (14.5)	2.2
		肉じゃが	豚かた肉30、高野豆腐6、じゃが芋96、玉ねぎ60、にんじん18、こんにゃく24、根生姜1、サラダ油1.8 砂糖3.2、しょうゆ8.4、みりん2			
		からし和え	ボンレスハム9.5、キャベツ30、小松菜2.4、きゅうり8、しょうゆ3、洋辛子粉0.1			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
27	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	796	28.5 (14.3)	2.8
		さばの塩焼き	一塩さば切り身50(1切れ)			
		きんぴら	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1.8、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			
		春野菜のみそ汁	油揚げ2.5、じゃが芋36、玉ねぎ36、キャベツ36、赤みそ3.6、白みそ4.8、厚削りカツオ・サバ(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
28	木	春キャベツのスパゲッティ	スパゲッティ65、鶏むね皮なし肉30、玉ねぎ78、キャベツ36、にんじん24、ホールコーン缶12 にんにく0.2、サラダ油1.2、白ワイン1.2、コンソメ1.2、塩0.6、こしょう少々、しょうゆ1.2 バター1.5、粉チーズ2.4、粉ゼラチン2.4	803	34.3 (17.1)	2.7
		コロッケ	コロッケ(パン粉、ローズポーク、マッシュポテト、玉ねぎ、加工油脂、バターミックス、小麦粉、サラダ油 香辛料、塩、砂糖)80(1個)、白絞油適宜			
		大根サラダ	ツナ油漬け9.5、大根4.5、小松菜1.8、にんじん6、サラダ油1.9、酢2.4、しょうゆ1.9、塩0.1、こしょう少々			
		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。

※ 給食に関するお問い合わせ先・・・勝田第二中学校 給食担当 栄養教諭 (TEL 029-272-2624)



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
	793Kcal	30.8g (15.5%)	エネルギーの 28%	440mg	4.6mg	303μg	0.86mg	0.67mg	40mg	2.5g	8.6g

「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、単独調理校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3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(<https://www.city.hitachinaka.lg.jp/kosodate/kyouiku/1002088/1002092/index.html>)をご覧ください。