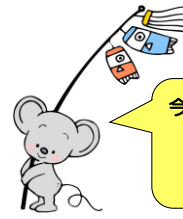


5月の給食献立予定表



- ★ 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」
- ★ 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
「食事のマナーを考えて
食事をしよう」

令和4年4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)
2 月	ご飯	米120(炊きあがり260)	805	29.0 (14.4)	2.3
	鯉とじゃが芋のケチャップ和え	カツオ45、澱粉適宜、じゃが芋45、白絞油適宜、トマトケチャップ7、砂糖2、中濃ソース3.6			
	もやしサラダ	もやし45、にんじん6、小松菜18、サラダ油2.4、酢2.4、しょうゆ1.2、砂糖0.6、塩0.4			
	みそ汁	油揚げ3、大根50、にんじん9.5、えのきたけ9.5、白みそ4.8、赤みそ3.6、厚削りかつお・さば(だし用)適宜			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
6 金	焼きそばパン (ミニコッパン)	コッパン70(1個)	718	31.2 (17.4)	3.0
	〃 (那珂湊焼きそば)	蒸し中華麺60、豚かた肉30、キャベツ45、玉ねぎ36、もやし24、にんじん12、ピーマン8、サラダ油1 ウスターソース5.4、中濃ソース5.4、オイスターソース3.3、こしょう少々			
	ツナマヨサラダ	蒸し大豆12、ツナ油漬け12、小松菜24、ホールコーン缶12、にんじん10 ノンエッグハーフマヨネーズ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)			
	ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
9 月	ピピンバ (ご飯)	米120(炊きあがり260)	759	26.7 (14.1)	2.1
	〃 (肉炒め)	豚かた肉36、切干大根4.8、にんにく0.4、サラダ油1.2、甜麺醬1.2、砂糖1.2、しょうゆ2.4			
	〃 (ナムル)	もやし30、小松菜24、にんじん9.5、ごま油0.6、しょうゆ2.4			
	トックスープ	トック20、ショルダーベーコン9.5、キャベツ24、長葱12、にんじん12、干しいたけ0.5 しょうゆ1.8、塩0.7、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
10 火	ご飯	米120(炊きあがり260)	795	26.5 (13.3)	2.0
	麻婆豆腐	豆腐108、豚ひき肉20、大豆ミンチ3.5、玉ねぎ36、にんじん18、長葱12、にら3、干しいたけ1、長葱6、根生姜0.6、にんにく0.2 サラダ油1.2、豆板醬0.4、甜麺醬1.2、砂糖1.2、赤みそ4.8、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	春雨6、もやし22、小松菜18、にんじん6、サラダ油1.9、酢2.5、しょうゆ2.5、塩0.2、こしょう少々			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
11 水	二色揚げパン (ごまきな粉)	コッパン55(1個)、白絞油適宜、きな粉3、白すりごま3、砂糖3	771	30.2 (15.7)	2.7
	〃 (抹茶きな粉)	コッパン55(1個)、白絞油適宜、抹茶0.4、きな粉5、砂糖4			
	ツナサラダ	ツナ水煮12、キャベツ36、もやし18、にんじん6、サラダ油1.8、酢2.4、塩0.4、こしょう少々			
	ワンタンスープ	乾燥ワンタンの皮12、豚かた肉18、長葱18、小松菜18、にんじん12、えのきたけ8.5、干しいたけ1、塩0.5、こしょう少々 しょうゆ1.8、ごま油0.6、鶏ガラスープ適宜			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
12 木	青菜チャーハン	米100(炊きあがり220)、バラベーコン6、ちりめんじゃこ3.5、小松菜18、玉ねぎ24、ごま油1.2 中華だしの素1、しょうゆ1.8、塩0.4、こしょう少々、炒り卵(鶏卵、上新粉、砂糖、澱粉、植物油、食塩、酢)24、プロセスチーズ6	740	24.8 (13.4)	2.7
	棒餃子	棒餃子(キャベツ、豚肉、豚脂、鶏肉、にら、玉ねぎ、長葱、大豆、パン粉、砂糖、にんにく、こめ油、しょうゆ、しょうが、塩 こしょう)35(1本)、白絞油適宜			
	中華サラダ	もやし36、キャベツ24、にんじん6、きゅうり6、ごま油1.5、しょうゆ2、塩0.2、酢2.4、砂糖1.8、洋辛子粉少々			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
13 金	ミルクパン	ミルクパン110(1個)	792	29.4 (14.8)	2.6
	コーンシチュー	鶏むね皮なし肉14.5、マカロニ18、玉ねぎ24、にんじん18、パセリ0.5、クリームコーン缶24、ホールコーン缶18 白いんげん豆ピューレ18、サラダ油1、牛乳30、コンソメ0.6、塩0.2、こしょう少々、米粉3.5、ミルクカルシウム0.3			
	小松菜サラダ	小松菜24、キャベツ36、にんじん6、煎り大豆2.4、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)			
16 月	ご飯	米120(炊きあがり260)	767	25.9	1.9
	肉じゃが	豚かた肉24、高野豆腐6、じゃが芋95、玉ねぎ65、にんじん24、つきこんにゃく18、根生姜1.2、サラダ油1.8 砂糖2.4、しょうゆ7.2、みりん1.2			
	昆布和え	キャベツ36、小松菜24、きゅうり7、塩0.4、塩昆布1.2			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
17 火	ご飯	米120(炊きあがり260)	782	31.5 (16.1)	2.5
	サバのみそだれかけ	さば切り身50(1切れ)、根生姜1.5、赤みそ4.2、しょうゆ2.4、酒2.2、砂糖2.4、みりん2.4			
	からし和え	キャベツ30、もやし24、にんじん6、しょうゆ2.5、洋辛子粉少々			
	若竹かきたま汁	鶏卵18、豆腐24、干しわかめ0.5、たけのこ水煮18、玉ねぎ18、えのきたけ9.5 塩0.4、しょうゆ1.5、澱粉1.2、厚削りかつお・さば(だし用)適宜			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
<p>作ってみませんか「サバのみそだれかけ」</p> <p>①サバを焼く。 ②しょうがをすりおろして汁を絞る。 ③調味料としょうが汁を合わせてひと煮立ちさせ、タレをつくる。 ④焼きあがったサバを器に盛り付け、③のタレをかける。</p>			<p>ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされている街です。 ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、10月10日を「魚(と)の日」、 8月8日を「タコの日」、そして毎月10日を「魚食普及推進日(お魚を食べようの日)」と定めて、魚食を推進して います。 給食でも魚を使ったいろいろな料理を取り入れ、作り方をご紹介していきたいと思ひます。ご家庭での食事作り の参考にさせていただいたら嬉しいです。</p>		

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)
18	水	コッパン	コッパン110	775	30.7 (15.8)	3.1
		メンチカツ	メンチカツ(ロースポーク、パン粉、玉ねぎ、キャベツ、バターミックス、みりん、ケチャップ、小麦粉、香辛料、塩)60(1個) 白絞油適宜			
		胡麻ドレッシングサラダ	ツナ水煮8.5、大根30、もやし15、小松菜15、白すりごま1.8、ごま油1.2、酢1.8、しょうゆ1.8、こしょう少々			
		野菜スープ	ウインナー9.5、うずらの卵水煮18、キャベツ30、玉ねぎ20、にんじん15、ホールコーン缶9.5 塩0.7、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
19	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	778	26.6 (13.7)	2.3
		チキンカレー	鶏むね皮なし肉30、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん24、にんにく0.4、根生姜0.4、サラダ油1.2 トマトピューレ6、中濃ソース2.4、カレールー(2種類)12、ミルクカルシウム0.5			
		海藻サラダ	乾燥海藻ミックス1、ツナ油漬9.5、キャベツ30、小松菜12、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)			
20	金	はちみつパン	はちみつパン110	786	27.6 (14.0)	2.6
		肉団子と野菜のトマト煮	肉団子(鶏肉、玉ねぎ、でんぷん、豚肉、水あめ、大豆、チキンオイル、大豆油、塩、香辛料)42、マカロニ15、玉ねぎ36、にんじん24 にんにく0.2、サラダ油1、トマト缶11、トマトピューレ8.5、トマトケチャップ4.2、塩0.5、こしょう少々、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 ノンエッグハーブマヨネーズ3.5、サラダ油1、酢1.2、砂糖0.6、塩0.1、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		アセロラゼリー	アセロラゼリー40(1個)			
23	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	794	33.2 (16.7)	2.2
		高野豆腐の卵とじ煮	鶏卵30、高野豆腐12、鶏むね皮なし肉18、じゃが芋42、玉ねぎ48、にんじん20、干しいたけ1.2、サラダ油1.2 砂糖4.8、みりん1.2、しょうゆ8.4			
		しらす和え	しらす干し7、ごま油0.7、小松菜24、キャベツ30、きゅうり5、しょうゆ2.4、砂糖0.6、酢1.7			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
24	火	こぎつねご飯	米100(炊きあがり220)、鶏むね皮なし肉18、油揚げ9.5、にんじん15、洗いごぼう6、干しいたけ1.2、サラダ油0.7 砂糖2.4、みりん1、しょうゆ7	757	30.0 (15.9)	1.8
		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			
		ごま和え	キャベツ30、小松菜24、にんじん6、白すりごま3、砂糖1.8、しょうゆ2.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
25	水	食パン、チョコペースト	食パン110、チョコペースト15	809	29.3 (14.5)	3.0
		オムレツ	オムレツ(鶏卵、砂糖、小麦粉、しょうゆ、塩、砂糖、大豆、酢、かつお、大豆油)50(1個)			
		パンネバジルソース	パンネ24、玉ねぎ15、にんにく0.2、サラダ油1.8、バジルソース(植物油、バジル、塩、にんにく、砂糖、香辛料、赤ピーマン)4.3 塩0.1、こしょう少々			
		ミネストローネ	ハラペーコン6、白いんげん豆水煮6、じゃが芋36、にんじん12、キャベツ18、セロリ2.4、トマト缶18、サラダ油1.5 トマトケチャップ3.6、塩0.5、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
26	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	780	24.4 (12.5)	2.4
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豆腐、豚脂、パン粉、にんじん、小麦粉、焼酎、しょうゆ、ガラスープの素、砂糖、塩、澱粉、調味料) 60(1個)、砂糖1.2、しょうゆ2.4、みりん1.2、酢1、澱粉0.4			
		もやしのナムル	もやし42、小松菜24、にんじん6、酢0.6、しょうゆ3、砂糖1、洋辛子粉少々、ごま油0.4			
		わかめスープ	ハラペーコン6、干しわかめ0.6、玉ねぎ36、キャベツ24、にんじん12、干しいたけ1 塩0.4、こしょう少々、しょうゆ2.2、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
27	金	黒パン	黒パン110	814	31.4 (15.4)	2.1
		チリピーズ	豚ひき肉18、ウインナー15、ミックスビーンズ(大豆、大福豆、金時豆)35、玉ねぎ60、じゃが芋48、にんじん18、セロリ1.8 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、こしょう少々、コンソメ0.6、ウスターソース1.8 一味唐辛子少々、チリパウダー0.6			
		オニオンドレッシングサラダ	ツナ油漬7、キャベツ36、小松菜24、ソテーオニオン2.4、サラダ油1.2、しょうゆ1.8、みりん0.6			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
30	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	835	25.4 (12.2)	1.7
		ハッシュドポーク	豚かた肉36、赤ワイン1.2、にんにく0.5、サラダ油1.2、玉ねぎ72、じゃが芋60、にんじん18、バター4、小麦粉4 デミグラスソース24、トマトピューレ7.2、トマトケチャップ7.2、しょうゆ0.8、ウスターソース1.5、コンソメ1、こしょう少々			
		切干大根サラダ	切干大根4.8、もやし24、小松菜18、きゅうり5、サラダ油1.2、ごま油1.2、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)			
31	火	トマトクリームスパゲッティ	スパゲッティ65、フランクフルト18、鶏むね皮なし肉12、玉ねぎ54、にんじん18、サラダ油1.5、トマト缶12、トマトピューレ12 トマトケチャップ7.2、塩0.5、こしょう少々、バター1.8、生クリーム10、ミルクカルシウム0.5、米粉2、粉ゼラチン3、 ガラスープ適宜	724	30.1 (16.6)	2.1
		寒天入りサラダ	糸寒天1.2、ツナ水煮9.5、キャベツ24、小松菜24、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)			
		ドーナッツ	ドーナッツ(小麦粉、砂糖、鶏卵、澱粉、ショートニング、植物油、ベーキングパウダー、牛乳、塩、脱脂粉乳)35(1個)、白絞油適宜			

※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ 給食に魚料理がでる日は献立表に🐟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。

5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
	778Kcal	28.6g (14.7%)	23.1g (26.7%)	412mg	4.1mg	276μg	0.83mg	0.64mg	39mg	2.4g	7.3g

