

6月の給食献立予定表



- ★ 今月は「食育月間」
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
「よくかんで食べよう」

令和4年5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	水	黒パン	黒パン110	787	33.9 (17.2)	2.3
		鶏肉の米粉シチュー	鶏むね皮なし肉30、じゃが芋60、玉ねぎ48、にんじん24、小松菜18、クリームコーン缶24、白いんげん豆ピューレ12、牛乳36 サラダ油1.2、コンソメ0.6、塩0.6、こしょう少々、米粉2.4、ミルクカルシウム0.6、バター1.2、鶏ガラスープ適宜			
		カミカミ枝豆サラダ	キャベツ36、きゅうり15、むぎ枝豆12、煎り大豆5、サラダ油2.4、酢2.4、塩0.35、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
2	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	762	28.5 (15.0)	2.1
		イカリングフライ	イカリングフライ(イカ、パン粉、小麦粉、ファットスプレット、大豆、塩、卵、香辛料)40(2個)、白絞油適宜			
		昆布和え	キャベツ42、きゅうり18、にんじん6、塩0.3、塩昆布1.5			
		もやしたっぷりごまみそ汁	豆腐24、鶏むね皮なしこま肉12、油揚げ6、もやし48、にんじん12、小松菜12、ごま油1.2、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)			
3	金	米パン	米パン125	751	39.3 (20.9)	2.8
		ハンバーグ	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)			
		ラタトゥイユ	かぼちゃ36、玉ねぎ30、なす6、ピーマン6、にんにく0.5、オリーブオイル1.5、トマト缶24、白ワイン0.7、塩0.4、こしょう少々			
		パスタスープ	鶏むね皮なし肉26、マカロニ9、キャベツ30、にんじん14.5、ホールコーン缶12、塩0.7、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
6	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	832	33.7 (16.2)	2.4
		厚焼き玉子	厚焼き玉子(鶏卵、砂糖、酢、しょうゆ、発酵調味料、塩、かつおだし、昆布だし、植物油)62.5(1切れ)			
		大豆とじゃこの甘辛和え	蒸し大豆24、白絞油適宜、ちりめんじゃこ6、白いりごま1.2、砂糖2.4、しょうゆ1.8、みりん1.2			
		豚汁	豚かた肉18、豆腐24、こんにゃく12、じゃが芋24、大根18、にんじん12、長葱12、こぼろ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)			
7	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	793	26.5 (13.4)	2.3
		ポークしゅうまい	ポークシュウマイ(豚肉、玉ねぎ、パン粉、澱粉、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、香辛料、小麦粉)54(3個)			
		焼きビーフン	ビーフン11、豚かた肉12、もやし20、玉ねぎ15、小松菜8、にんじん6、サラダ油1 砂糖1.2、塩0.3、豆板醤0.4、しょうゆ2、こしょう少々			
		中華スープ	豆腐24、大根36、にんじん12、えのきだけ12、長葱12、酒1.2、塩0.3、しょうゆ1.9、中華だし(素)1.5、ごま油0.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
8	水	ツナトースト	食パン110(厚切り1枚)、ツナ油漬け24、玉ねぎ18、コーン缶6、粉チーズ7、こしょう少々	795	32.6 (16.4)	2.9
		麦入りミネストローネ	バラベーコン6、蒸し大豆15、マカロニ6、押し麦5、じゃが芋42、キャベツ24、にんじん12、セロリ2.4、オリーブ油1.4 トマト缶18、トマトピューレ3.5、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)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
9	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	808	27.8 (13.8)	2.6
		さばの塩焼き	一塩さば切り身40(1切れ)			
		ひじきの炒め煮	干しひじき3、つきこんにゃく18、さつま揚げ9.5、キャベツ17、にんじん5、サラダ油1.2、砂糖1.8、みりん1.2、しょうゆ2.5			
		かきたま汁	鶏卵22、豆腐30、玉ねぎ36、にんじん12、えのきだけ9.5、にら3.5、酒1、塩0.5、しょうゆ1.4、でんぷん1.2 厚削りかつお・さば(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
10	金	食パン、チョコペースト	食パン110、チョコレートペースト15	826	31.0 (15.0)	3.0
		ししゃもフライ	ししゃもフライ(ししゃも、パン粉、小麦粉、澱粉、塩)40(2尾)、白絞油適宜			
		レモンドレッシングサラダ	サラダチキン6、キャベツ42、きゅうり18、にんじん6、サラダ油2.4、レモン汁2、塩0.3、砂糖1.4			
		コーンポタージュ	ボンレスハム8、クリームコーン缶24、ホールコーン缶18、玉ねぎ54、にんじん18、サラダ油1、白いんげん豆ピューレ18、牛乳30 コンソメ0.5、塩0.1、こしょう少々、米粉5、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)			
13	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	833	24.3 (11.7)	1.8
		肉団子と野菜の甘酢炒め	肉団子(鶏肉、玉ねぎ、澱粉、豚肉、チキンオイル、大豆油、塩、香辛料)56、じゃが芋36、白絞油適宜、玉ねぎ48、にんじん24 ピーマン7、干しいただけ1.2、サラダ油1.2、砂糖3、トマトケチャップ3.6、しょうゆ4.8、酢1.8、でんぷん1.2			
		中華サラダ	サラダチキン6、キャベツ36、大根18、小松菜18、しょうゆ2、酢2.4、砂糖0.2、塩0.1、サラダ油1.8、ごま油0.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	791	26.7 (13.5)	2.0
		韓国風肉じゃが	豚肉30、高野豆腐6、つきこんにゃく24、じゃが芋95、玉ねぎ60、にんじん24、根生姜0.6、にんにく0.6、サラダ油1.8 砂糖3.2、みりん1.9、コチュジャン1.2、豆板醤0.1、しょうゆ7.2			
		ゆかり和え	キャベツ36、大根36、きゅうり6、しょうゆ1.2、ごま油0.5、ゆかり0.6			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			

ラタトゥイユはハンバーグのソースにします

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)
15	水	ココアパン	ココアパン110	799	32.0 (16.0)	2.9
		チキンカツ	チキンカツ(鶏肉、パン粉、小麦粉、澱粉)50(1個)、白絞油適宜			
		コールスローサラダ	キャベツ42、きゅうり18、にんじん6、ホールコーン缶7、サラダ油1、酢1.2、砂糖0.6、塩0.3、こしょう少々			
		野菜スープ	フランクフルト12、押し麦5、じゃが芋36、玉ねぎ30、小松菜18、にんじん12、コンソメ0.6、しょうゆ2、塩0.2、こしょう少々 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
16	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	831	27.3 (13.1)	1.8
		ハッシュドポーク	豚かた肉48、玉ねぎ60、じゃが芋60、にんじん24、にんにく0.7、サラダ油1.2、バター3、薄力粉3、トマトピューレ8 トマトケチャップ8、中濃ソース2.4、デミグラスソース2.4、赤ワイン2.4、塩0.3、こしょう少々、ミルクカルシウム0.5、鶏ガラスープ適宜			
		海藻サラダ	乾燥海藻ミックス1.2、キャベツ30、小松菜24、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)			
17	金	和風スパゲッティ	スパゲッティ65、鶏むね皮なし肉30、ショルダーベーコン12、玉ねぎ75、にんじん24、えのきたけ18、しめじ10、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、粉チーズ3.6、粉ゼラチン3.6	743	36.0 (19.4)	2.9
		コロッケ	コロッケ(じゃが芋、パン粉、小麦粉、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュポテト、いんげん、砂糖、澱粉、植物油、塩)60(1個) 白絞油適宜			
		小松菜サラダ	ツナ油漬け8.5、キャベツ36、小松菜24、にんじん6、サラダ油2.2、酢2.4、塩0.3、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー40(1個)			
20	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	806	26.8 (13.3)	2.1
		豆腐のカレー煮	豆腐90、豚かた肉30、大根48、玉ねぎ42、にんじん15、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8.6、カレー粉1、澱粉1.8			
		春雨サラダ	春雨6、もやし22、にんじん10、きゅうり12、ホールコーン缶9.5、サラダ油2.4、酢3、しょうゆ2.8、塩0.2、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
21	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	776	28.2 (14.5)	2.2
		いわしの南蛮漬	いわし開き50(1尾)、澱粉適宜、白絞油適宜、長葱5、砂糖1.5、しょうゆ3.6、酢3.6、一味唐辛子少々			
		生姜和え	もやし42、きゅうり15、にんじん6、根生姜0.6、しょうゆ2.4			
		キャベツのみそ汁	油揚げ3.6、キャベツ36、じゃが芋36、にんじん12、小松菜12 白みそ4.8、赤みそ3.6、厚揚げかつお・さば(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
<p>作ってみませんか「いわしの南蛮漬」</p> <p>①いわしの頭と内臓を取り除き、手開きにする。 ②開いたイワシにでんぷんをまぶして油で揚げる。(または、油を引いたフライパンで両面を焼く) ③みじん切りにした長葱と調味料を合わせてひと煮立ちさせる。 ④揚げたいわしに③をかける。</p>			<p>☆いわしの手開きに挑戦！</p> <p>いわしは身が柔らかいので、手で開きにすることができます。</p> <p>① いわしの頭を切り落とします。(これは包丁で！) ② 内臓を取り除き、水で腹の中の汚れを洗います。 ③ キッチンペーパーで水分をふき取ります。 ④ 腹を手前にして持ち、親指を腹の中に入れ、中骨のすぐ上に、身と中骨が分かれるように押し込みます。 ⑤ 押し込んだ親指を、尾に向けて中骨の上を添うように動かします。 ⑥ 次に反対の手の親指でいわしの頭の方へ、開いていない身を同じように開きます。 ⑦ まな板の上に置き、身が中骨にくっついてこないように押さえながら、頭側から中骨を手で取り除きます。</p>			
22	水	コッパン	コッパン110	770	32.8 (17.0)	3.2
		フランクフルトチリソース	フランクフルト50(1本)、ソテーオニオン10、トマト缶10、トマトピューレ9、中濃ソース0.8、砂糖0.5、チリパウダー0.8			
		粉ふき芋	じゃが芋80、塩0.2、こしょう少々			
		コンソメスープ	鶏むね皮なし肉20、玉ねぎ36、キャベツ36、にんじん18、セロリ3.5、塩0.2、こしょう少々、コンソメ1.2、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
23	木	<p>市総合体育大会のため、給食はありません</p> 				
24	金					
27	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	829	26.8 (12.9)	2.4
		キーマカレー	豚ひき肉36、蒸し大豆18、玉ねぎ72、にんじん24、ピーマン8.5、にんにく0.6、根生姜0.6、トマト缶12、サラダ油1.8 カレー粉0.6、赤ワイン1.6、ウスターソース3.6、カレールー(2種類)14.5、こしょう少々、ミルクカルシウム0.5			
		コーンサラダ	ホールコーン缶12、キャベツ30、小松菜18、きゅうり6、にんじん6、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)			
28	火	<p>中央地区総合体育大会のため、給食はありません</p> 				
29	水					
30	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	806	28.3 (14.0)	1.5
		豚肉と厚揚げの炒め煮	豚かた肉36、厚揚げ40、こんにゃく28、大根72、玉ねぎ60、にんじん20、むぎ枝豆5、根生姜1.5、サラダ油2.4 砂糖2.4、みりん1.5、しょうゆ6			
		ごま和え	小松菜24、もやし35、にんじん6、白すりごま3.5、砂糖1.5、しょうゆ2.5			
		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。

6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
	797Kcal	30.1g (15.1%)	エネルギーの27%		440mg	5.3mg	283μg	0.85mg	0.64mg	37mg	2.4g

