

11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
「感謝して食べよう」

令和4年10月31日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

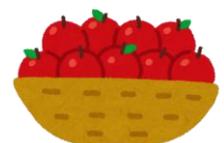
日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比 (%))	食塩相当量 (g)
1	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	814	35.1 (17.2)	2.2
		真鯛の香草焼き	真鯛切り身60(1切れ)、香草ミックス3.6、パン粉2.4、オリーブオイル1.2			
		おひたし	キャベツ30、小松菜25、にんじん6、しょうゆ2.5			
		豚汁	豚かた肉18、豆腐18、じゃが芋36、大根18、にんじん12、長葱10、こんにゃく15、サラダ油1.2 白みそ4.8、赤みそ3.6、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
4	金	ご飯	米120(炊きあがり260)	809	27.2 (13.4)	2.0
		麻婆豆腐	豆腐115、豚ひき肉22、大豆ミンチ3.6、玉ねぎ24、大根18、にんじん18、長葱12、にら5、干しいたけ1 長葱6、根生姜0.6、にんにく0.3、サラダ油1.2、豆板醤0.4、甜麺醤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、澱粉1.8			
		春雨サラダ	春雨6、もやし38、小松菜18、ホールコーン缶7、サラダ油1.9、酢2.7、しょうゆ3、塩0.2、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
7	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	796	30.7 (15.4)	2.1
		ほっけの西京焼き	ほっけ西京漬(ほっけ、白みそ、砂糖、みりん、酒)50(1切れ)			
		ひじきの炒め煮	干しひじき3.5、油揚げ5、つきこんにゃく18、キャベツ15、にんじん6、サラダ油1、砂糖1.8、みりん1.2、しょうゆ3			
		さつま汁	豆腐24、豚かた肉18、さつま芋36、大根20、にんじん12、長葱12、ごぼう4、白みそ3.6、赤みそ4.8 かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
8	火	ご飯、味付けのり	米120(炊きあがり260)、味付けのり5枚	764	26.6 (13.9)	1.9
		大根と厚揚げの炒め煮	豚かた肉24、厚揚げ42、大根72、玉ねぎ60、にんじん24、こんにゃく20、むき枝豆5、サラダ油1.8 砂糖3.6、みりん1.2、しょうゆ8.4、酒1.2			
		生姜和え	キャベツ38、小松菜24、きゅうり10、根生姜1.2、しょうゆ3			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
9	水	コッペパン	コッペパン110	833	34.0 (16.3)	3.0
		フランクフルト	フランクフルト50(1本)、ソテーオニオン12、トマトピューレ10、トマト缶10、砂糖0.8、洋辛子粉少々			
		パンネバジルソース	パンネ24、玉ねぎ15、にんにく0.2、オリーブ油1.8、バジルペースト4.8、塩0.1、こしょう少々			
		麦入り野菜スープ	鶏むね皮なし肉12、押し麦6、キャベツ36、小松菜18、にんじん12、しめじ8 塩0.3、こしょう少々、コンソメ1、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
10	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	828	32.7 (15.8)	2.4
		ビーンズカレー	鶏むね皮なし肉30、蒸し大豆24、じゃが芋72、玉ねぎ48、にんじん24、にんにく0.6、根生姜0.6、サラダ油1.2 中濃ソース1.2、トマトピューレ3、白いんげん豆ピューレ15、カレールー(2種類)12、ミルクカルシウム0.6			
		かぼとハムのサラダ	ボンレスハム16、かぼ30、小松菜24、サラダ油1.8、酢2.4、塩0.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
11	金	丸パン	丸パン110	853	31.6 (14.8)	3.5
		鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ(鶏肉、小麦粉、澱粉、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、調味料)50(2個)、白絞油適宜			
		焼きビーフン	ボンレスハム6、ビーフン12、もやし20、玉ねぎ20、にんじん5、にら5、ごま油1、砂糖1、塩0.1、豆板醤0.2 しょうゆ1、オイスターソース0.6、こしょう少々			
		紫菜蛋花湯	あおさのり3、鶏卵18、豆腐18、長葱18、小松菜18、えのきたけ8、しょうゆ2、中華だしの素1、澱粉1.2 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		台湾バナナ	台湾バナナ 1本			
14	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	831	34.6 (16.7)	2.4
		豚キムチ	豚かた肉55、白菜キムチ20、白菜48、玉ねぎ40、しめじ12、にら6、にんにく1、ごま油1.2 酒1.8、砂糖1.1、しょうゆ1.5、赤みそ1.4、澱粉1.2			
		わかめスープ	わかめ6、ショルダーベーコン12、豆腐24、うずらの卵水煮24、小松菜18、にんじん12、長葱12、白いりごま1.5 しょうゆ1.8、こしょう少々、中華だしの素1			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
15	火	チキンピラフ	米100(炊きあがり220)、鶏むね皮なし肉18、フランクフルト18、玉ねぎ36、にんじん12、むき枝豆3.5 ホールコーン缶9.5、サラダ油1.2、バター2.4、塩0.7、こしょう少々、コンソメ1	811	28.3 (14.0)	2.5
		ししゃもフライ	ししゃもフライ(ししゃも、塩、パン粉、小麦粉)40(2尾)、白絞油適宜			
		レモンドレッシングサラダ	ツナ水煮9.5、キャベツ38、小松菜18、にんじん6、レモン果汁2.4、サラダ油2.4、塩0.3、砂糖1.5、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー40(1個)			

ひたちなか市は、令和2年度に水戸市、笠間市、大洗町で構成する観光協議会に加わりました。笠間市と台湾で「食を通じた文化交流と発展的な連携強化に関する覚書」を締結していることを踏まえ、観光協議会を構成している4市町で、台湾の食文化を体験してもらうために、今年度も11月の学校給食に台湾メニューを取り入れることになりました。
11日は台湾の代表的な料理の中から、焼きビーフン、紫菜蛋花湯、台湾バナナを取り入れます。スープの「紫菜」はのり、「蛋花湯」は卵スープという意味です。

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)
16	水	ピザトースト	厚切り食パン110、ツナ水煮18、玉ねぎ18、ピーマン6、エリンギ5、サラダ油1 トマト缶5、トマトピューレ6、トマトケチャップ5、シュレッドチーズ12	761	32.3 (17.0)	2.9
		肉団子と野菜のスープ煮	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、澱粉、大豆油、塩、調味料)36、じゃが芋48、玉ねぎ36、キャベツ30、にんじん18 ホールコーン缶12、塩0.4、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)			
17	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	796	27.2 (13.7)	1.9
		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、つきこんにゃく24、むぎ枝豆3.5、根生姜1 サラダ油1.8、砂糖3.2、みりん1.9、しょうゆ8.4			
		昆布和え	キャベツ42、きゅうり18、にんじん6、塩0.1、塩昆布1.5、ごま油1			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
18	金	黒パン	黒パン110	805	29.4 (14.6)	2.3
		メンチカツ	ヤーコンメンチカツ(ヤーコン、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、砂糖、ケチャップ、塩、こしょう、パン粉、小麦粉 ショートニング、大豆粉、コーンスターチ)50(1個)、白絞油適宜			
		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18、にんじん6 サラダ油1.2、酢1.6、しょうゆ1.6、砂糖0.8、ごま油1.2、塩0.1			
		ワンタンスープ	乾燥ワンタンの皮12、豚かた肉18、にんじん12、長葱18、もやし18、干しいたけ1 しょうゆ1.8、塩0.4、こしょう少々、中華だし(素)0.5、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
* 選挙管理委員会からのお知らせ * 11月20日はひたちなか市長選挙及びひたちなか市議会議員補欠選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう！						
21	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	801	30.8 (15.4)	2.5
		納豆	納豆30(1パック)			
		五目きんぴら	豚かた肉12、ごぼう24、ヤーコン12、れんこん12、にんじん12、サラダ油1.2 しょうゆ3.5、砂糖1.2、みりん0.6、一味唐辛子少々			
		さばのつみれ汁	さばのつみれ(さば、片栗粉、しょうが、みそ)36、油揚げ3.5、大根24、小松菜18、長葱18、にんじん12、根生姜1 白みそ3.6、赤みそ4.8、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
22	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	807	24.9 (12.3)	2.3
		さんまのかば焼き	さんま開き40(1枚)、澱粉適宜、白絞油適宜、根生姜0.4、しょうゆ4、酒2、みりん2、砂糖1			
		からし和え	小松菜24、キャベツ38、にんじん6、しょうゆ2.5、洋辛子粉適宜			
		けんちん汁	豆腐30、里芋24、大根24、長葱18、にんじん12、ごぼう6、ごま油1、しょうゆ6.5、みりん1.2 かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
24	木	茨城の恵みご飯	米100(炊きあがり220)、豚かた肉24、蒸し大豆6、油揚げ5、さつま芋36、にんじん18、れんこん12 サラダ油1.2、しょうゆ8.4、砂糖3、みりん1.8、酒1.8	768	30.7 (16.0)	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、昆布だし、塩)60(1切れ)			
		さくらだこの磯和え	さくらだこ10、キャベツ36、小松菜24、刻みのり0.8、しょうゆ2.6			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
25	金	米パン	米パン125	783	32.8 (16.8)	2.6
		根菜のブラウンシチュー	豚かた肉30、赤ワイン1.2、玉ねぎ72、さつま芋54、にんじん24、ごぼう8、れんこん12、パセリ0.6、にんにく0.2 サラダ油1.2、トマト缶6、デミグラスソース24、ウスターソース2.4、コンソメ0.7、塩0.1、こしょう少々、米粉3.5 ミルクカルシウム0.7			
		オニオンドレッシングサラダ	ツナ油漬12、キャベツ36、小松菜24、ソテーオニオン3、しょうゆ1.8、みりん0.6、オリーブ油1.8			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
28	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	837	35.4 (16.9)	2.4
		高野豆腐の卵とじ煮	鶏卵30、鶏むね皮なし肉18、高野豆腐15、じゃが芋42、玉ねぎ48、にんじん20、干しいたけ1.2、むぎ枝豆4.5 サラダ油1.2、砂糖4.8、しょうゆ8、みりん1.2			
		糸かまぼこの土佐和え	糸かまぼこ12、キャベツ36、小松菜15、きゅうり10、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)			
29	火	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ70、豚ひき肉24、大豆ミンチ9.5、にんじん24、ピーマン12、玉ねぎ72、ホールコーン缶6 にんにく0.4、サラダ油3.5、トマト缶18、トマトピューレ13、トマトケチャップ13、白ワイン1.2、塩0.5 こしょう少々、ウスターソース3.6、粉ゼラチン3.6、粉チーズ5	772	35.5 (18.4)	2.3
		花豆コロッケ	花豆コロッケ(白豆、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)60(1個)、白絞油適宜			
		ツナと小松菜のサラダ	ツナ水煮13、小松菜24、キャベツ36、サラダ油1.8、酢1.6、塩0.2、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
30	水	コッペパン、チョコペースト	コッペパン110、チョコペースト15	810	33.4 (16.5)	2.9
		白身魚のバジルフライ	白身魚のバジルフライ(ホキ、バジルペースト、ワンタンの皮、塩、香辛料、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、油脂) 50(1個)、白絞油適宜			
		コールスローサラダ	プロセスチーズ5、キャベツ42、きゅうり12、にんじん6、ホールコーン缶7 ノンエッグハーブマヨネーズ3.6、サラダ油1、酢1.2、砂糖0.6、こしょう少々			
		じゃが芋とブロッコリーのスープ	鶏むね皮なし肉18、じゃが芋38、玉ねぎ36、ブロッコリー20、にんじん12、サラダ油1.2、牛乳25 塩0.3、こしょう少々、コンソメ1.2、米粉3、ミルクカルシウム0.4			
		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。

11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	31.2g (15.5%)	エネルギーの26%	434mg	4.6mg	296μg	0.87mg	0.66mg	44mg	2.5g	7.6g



「ひたちなか市からのお知らせ」

ひたちなか市では、原油価格・物価高騰による学校給食食材費の値上げに対応するため、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金(コロナ禍における原油価格・物価高騰対応分)を活用し、令和4年10月から令和5年3月までの6か月分の給食食材費を支援します。支援額は、1人1月当たり小学校410円、中学校530円です。

※支援金は、市から学校に支払われ、学校が納入業者へ支払う食材費として活用されます。

※ご家庭より徴収する給食費の額に変更はありません。

※10月分の給食より、この支援を踏まえた献立となっています。