



3月の給食献立予定表

今月の給食目標
「給食時間の反省をしよう」

- ★ 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」



令和5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	水	ハニートースト	厚切り食パン100(1枚)、バター3.6、はちみつ18、生クリーム6	793	27.6 (13.9)	2.5
		ポトフ	ミートボール(鶏肉、玉ねぎ、でんぷん、豚肉、大豆、チキンオイル、塩、香辛料、大豆油)43、じゃが芋55、大根35、玉ねぎ36、白菜36、にんじん24、セロリ3.6、塩0.5、こしょう少々、コンソメ0.5、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)			
2	木	五目ちらし寿司	米110(炊きあがり220)、油揚げ3.6、にんじん18、れんこん12、たけのこ水煮9.5、枝豆5、かんぴょう1.8、干しいたけ1.2、砂糖3.6、しょうゆ6、みりん1.2、酢9、錦糸卵(鶏卵、砂糖、酢、でんぷん、塩、植物油)22	827	28.3 (13.7)	2.1
		アジフライ	アジフライ(アジ、パン粉、小麦粉、塩、調味料)50(1個)、白絞油適宜			
		菜の花のからし和え	菜花18、キャベツ42、にんじん6、しょうゆ2.5、洋辛子粉少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ひしもち	ひしもち30(1個)			
3	金	食パン、キャラメルクリーム	食パン100、キャラメルクリーム15	816	33.7 (16.5)	2.9
		鶏肉のから揚げ	若鶏のから揚げ(鶏肉、しょうゆ、酒、香辛料、小麦粉、果実調味料、鶏ガラスープ、にんにく、しょうが、塩、澱粉、大麦粉、大豆油、パーム油)50(2個)、白絞油適宜			
		マカロニサラダ	ツナ水煮9.5、マカロニ10、キャベツ22、ホールコーン缶12、にんじん6、サラダ油1、酢1.2、塩0.1、こしょう少々、ノンエッグハーフマヨネーズ3.6			
		マセドアンスープ	ボンレスハム12、じゃが芋36、大根30、玉ねぎ24、小松菜24、にんじん12、オリーブ油1.2、塩0.5、こしょう少々、一味唐辛子少々、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)	804	30.2 (15.0)	2.0
		麻婆豆腐	豆腐108、豚ひき肉30、玉ねぎ36、たけのこ水煮24、にんじん18、長葱12、にら7、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0.8、甜麺醤1.2、砂糖1.2、赤みそ6、しょうゆ2.4、オイスターソース0.6、でんぷん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、小松菜24、にんじん6、サラダ油1.2、酢2.4、しょうゆ2.4、塩0.1、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
7	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	766	29.1 (15.2)	2.8
		さばのみそ煮	さばのみそ煮(さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でんぷん)50(1切れ)			
		即席漬け	キャベツ36、小松菜24、にんじん6、塩0.4、しょうゆ1.8			
		ひじき入りたまごスープ	鶏卵18、シヨルダーベーコン9.5、干しひじき1、玉ねぎ36、チンゲン菜10、にんじん9.5、えのきたけ9.5、塩0.6、しょうゆ1.8、でんぷん1.2、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
8	水	ココア揚げパン	コッパン100、白絞油適宜、ミルクココア9.5	769	26.0 (13.5)	2.6
		コーンサラダ	キャベツ30、小松菜24、にんじん6、ホールコーン缶9.5、サラダ油1.8、酢3、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、豚もも肉18、にんじん12、長葱18、もやし18、えのきたけ7、乾燥きくらげ0.6、塩0.4、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)			
		デザート	いよかんゼリー40(1個)			
9	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	779	25.7 (13.2)	2.5
		ビーフカレー	国産牛肉35、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん18、むき枝豆3.6、にんにく0.5、根生姜0.2、サラダ油1.2、赤ワイン1.8、トマトピューレ6、ウスターソース2.4、カレールー12、ミルクカルシウム0.6			
		海藻サラダ	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)			
10	金	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ65、鶏もも皮なし肉12、フランクフルト12、玉ねぎ60、にんじん24、ピーマン12、エリンギ12、にんにく0.4、サラダ油1.5、トマトピューレ11、トマト缶22、トマトケチャップ14.5、白ワイン1.2、塩0.5、こしょう少々、ウスターソース3.6、鶏ガラスープ適宜、粉ゼラチン3.6	747	32.7 (17.5)	2.6
		メンチカツ	メンチカツ(ロースポーク、玉ねぎ、常陸牛、パン粉、トマトケチャップ、砂糖、塩、こしょう、コーンスターチ、小麦粉、でんぷん)60(1個)、白絞油適宜			
		小松菜サラダ	プロセスチーズ5、キャベツ36、小松菜25、にんじん6、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)			
		デザート	すだちゼリー40(1個)			



一足早い桃の節句メニュー
(桃の節句は明日です)



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)
14	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	803	32.3 (16.1)	2.3
		豚肉の生姜炒め	豚もも肉60、玉ねぎ36、根生姜0.6、サラダ油1.2、砂糖1.2、みりん1.2、酒1.2、しょうゆ4.8、でんぷん1			
		おひたし	キャベツ25、もやし18、小松菜18、にんじん6、しょうゆ2.5			
		みそけんちん汁	豆腐24、油揚げ2.4、里芋30、こんにゃく14.5、大根24、にんじん12、長葱12、ごぼう8、サラダ油1酒2.4、白みそ7.5、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
15	水	チキンピラフ	米110(炊きあがり220)、鶏もも肉皮なし18、フランクフルト24、玉ねぎ36、にんじん12、エリンギ6、ホールコーン缶9.5、ピーマン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	767	26.4 (13.8)	2.4
		白身魚のフリッター	白身魚のフリッター(タラ、小麦粉、オキアミ、でんぷん、砂糖、米粉、塩、あおさ、大豆油、ベーキングパウダー)40(2個)			
		野菜のマリネ	大根24、きゅうり24、にんじん5、酢4.2、砂糖3、塩0.2、コンソメ0.6			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
16	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	839	30.7 (14.6)	2.1
		厚焼き玉子	厚焼き玉子(鶏卵、砂糖、酢、でんぷん、しょうゆ、発酵調味料、植物油、かつお節エキス、昆布だし、塩)60(1切れ)			
		チンゲンサイの酢醤油和え	チンゲン菜30、キャベツ30、にんじん6、酢1、しょうゆ3			
		生揚げのそぼろ煮	厚揚げ36、豚ひき肉24、じゃが芋50、玉ねぎ50、にんじん18、ヤーコン12、むき枝豆3.6、根生姜0.5、サラダ油1、酒1.2、みりん0.6、砂糖2.4、しょうゆ4.8、白みそ2.4、でんぷん1.5			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
17	金	ご飯	米120(炊きあがり260)	858	30.0 (14.0)	2.5
		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、でんぷん)60(1個)			
		れんこんさんぴら	さつま揚げ12、れんこん25、にんじん18、こんにゃく15、むき枝豆6、サラダ油0.8、砂糖1.8、みりん0.6、しょうゆ3.4、一味唐辛子少々			
		実だくさん汁	豚もも肉18、豆腐24、じゃが芋36、大根24、にんじん12、小松菜12、角切り昆布1.8、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)			
20	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	813	43.4 (21.4)	1.9
		さわらの照り焼き	さわらの照り焼き(さわら、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、酒)40(1切れ)			
		もやしとにらの和え物	もやし42、にら12、大根12、にんじん6、白すりごま1.2、しょうゆ2.6、ごま油0.6			
		高野豆腐と野菜の含め煮	高野豆腐12、鶏もも皮なし肉24、玉ねぎ40、じゃが芋40、にんじん15、干しいたけ1.2、むき枝豆3、サラダ油1.2、砂糖3.5、みりん1.2、しょうゆ7			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
22	水	黒パン	黒パン100	797	31.6 (15.9)	2.0
		豆乳シチュー	鶏もも皮なし肉24、白いんげん豆水煮18、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん18、エリンギ6、セロリ3.6、パセリ0.6、クリームコーン缶18、サラダ油1.8、バター4.8、薄力粉4.8、無調整豆乳40、粉チーズ2.4、塩0.8、こしょう少々、ミルクカルシウム0.3、鶏ガラスープ適宜			
		ガーリックドレッシングサラダ	ツナ水煮7、小松菜24、キャベツ36、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、オリーブオイル1.8			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
23	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	823	30.4 (14.8)	2.1
		さけフライ	さけフライ(鮭、パン粉、小麦粉、香辛料、塩)60(1個)、白絞油適宜			
		ごま和え	キャベツ24、小松菜24、もやし18、にんじん6、白すりごま3、砂糖1.2、しょうゆ2.4			
		大根のみそ汁	高野豆腐4.2、大根36、白菜24、長葱18、えのきたけ12、にんじん9.6、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)			

※ 都合により献立を変更することがあります。

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
	800Kcal	30.6 (15.3%)	エネルギーの26%	439mg	4.6mg	302μg	0.81mg	0.63mg	40mg	2.4g	7.6g



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。

