３月　献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品 黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 食塩(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 食塩(g)
1	金	ホタテちらしすし　きざみのり	米　砂糖	ホタテ　高野豆腐　◇細切り玉子焼き　きざみのり	にんじん　かんぴょう　れんこん　しいたけ　たけのこ　枝豆	酢　しょうゆ　みりん	615	812
		はっこうにゅう		発酵乳				
		さわらのてりやき		◇さわらのてりやき			20	18
		ごまあえ	ごま　砂糖		にんじん　小松菜　キャベツ	しょうゆ		
		ひなまつりゼリー	◇ひなまつりゼリー				1.9	2.1
4	月	ごはん	米				670	858
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのレモンソース	でんぷん　油　砂糖	鶏肉	レモン果汁	塩　酒　しょうゆ	16	15
		きりぼしだいこんのいために	油　砂糖	さつま揚げ	切干大根　にんじん　しいたけ	しょうゆ　酒		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	にんじん　えのきたけ　小松菜　長ねぎ		2.3	2.4
5	火	コッペパン　くろまめきなこクリーム	◇コッペパン　◇黒豆きな粉クリーム				650	820
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふナゲット		◇豆腐ナゲット			16	16
		ピリからチキンサラダ	ごま　油　砂糖	鶏ささみ水煮　わかめ	キャベツ　小松菜　にんじん　にんにく　しょうが	酢　しょうゆ　豆板醤　塩　こしょう		
		ワンタンスープ	◇ワンタン　ごま油	豚肉	にんじん　長ねぎ　もやし　白菜　えのきたけ	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう	2.0	3.4
6	水	ごはん	米				694	880
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しせんふうマーボーどうふ	油　砂糖　でんぷん	豆腐　豚肉　みそ	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　しいたけ　にら　しょうが　にんにく	豆板醤　甜麺醤　豆鼓　しょうゆ　オイスターソース　花椒	14	14
		はるさめサラダ	春雨　油　ごま油　砂糖		小松菜　もやし　にんじん　とうもろこし	しょうゆ　酢　塩　こしょう		
		あんにんフルーツ	◇杏仁フルーツ				2.0	2.2
7	木	キャベツとベーコンのスパゲッティ	スパゲッティ　油　バター	鶏肉　ベーコン	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　小松菜　しめじ　にんにく	コンソメ　しょうゆ　ワイン　塩　こしょう	609	828
		ロールパン（中のみ）	◇ロールパン					
		ぎゅうにゅう　ミルクココアのもと	◇ミルクココアのもと	牛乳			18	17
		しろみざかなのバジルフライ	油	◇白身魚のバジルフライ				
		ブロッコリーとコーンのサラダ	油　ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	2.2	3.1
8	金	ごはん	米				616	887
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チキンカレー	じゃがいも　油	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　グリンピース　にんにく　しょうが	ケチャップ　カレールウ　ソース	15	13
		かいそうサラダ	油　ごま	海藻　ハム	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう　しょうゆ		
		チョコクレープ（中のみ）		◇チョコクレープ			2.3	2.8
11	月	はちみつパン	◇はちみつパン				584	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こめこのとうにゅうシチュー	じゃがいも　油　米粉	鶏肉　白いんげん豆　豆乳　チーズ	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　エリンギ　グリンピース	コンソメ　塩　こしょう	18	
		ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ水煮	小松菜　キャベツ　にんじん　にんにく　しょうが	しょうゆ　みりん		
		いちご（パインベリー）			いちご		2.2	
12	火	しょくパン　チョコクリーム	◇食パン　◇チョコクリーム				691	903
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ツナまめマヨサラダ	油　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	大豆　まぐろ水煮	枝豆　にんじん　小松菜　キャベツ	酢　塩　こしょう	20	18
		ホタテとにくだんごのやさいスープ	じゃがいも	ホタテ　◇肉団子	にんじん　大根　はくさい　ブロッコリー	コンソメ　塩　こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.2	2.8
13	水	ごはん	米				651	842
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		アジフライ	油	◇アジフライ			15	14
		ひじきのいために	こんにゃく　油　砂糖	ひじき　さつま揚げ	キャベツ　にんじん	みりん　しょうゆ		
		みそけんちんじる	さといも　油	豆腐　油揚げ　みそ	にんじん　ごぼう　大根　長ねぎ　小松菜		1.9	2.0
14	木	ごはん	米				636	833
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		じゃがいものそぼろあん	じゃがいも　こんにゃく　油　砂糖　でんぷん	豚肉	にんじん　玉ねぎ　グリンピース　しょうが	しょうゆ　みりん	16	15
		おひたし	ごま		キャベツ　もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ		
		なっとう		◇納豆			1.9	2.2
15	金	ジャンバラヤ	米　油	鶏肉　フランクフルト	にんじん　玉ねぎ　エリンギ　とうもろこし　ピーマン　にんにく　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう　パプリカ　チリパウダー	600	787
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ			15	14
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	ハム　寒天	キャベツ　にんじん　小松菜	酢　しょうゆ　塩　こしょう		
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー				2.3	2.8
18	月	ごはん　ぎゅうにゅう	米	牛乳			696	786
		わふうハンバーグ	砂糖　油　でんぷん	◇ハンバーグ	玉ねぎ　しょうが	しょうゆ　みりん		
		からしあえ			キャベツ　小松菜　もやし　にんじん	しょうゆ　からし	14	14
		チンゲンサイのみそしる		生揚げ　みそ	チンゲンサイ　大根　長ねぎ　にんじん　えのきたけ			
		チョコクレープ（小のみ）		◇チョコクレープ			2.1	2.2
19	火	はちみつパン	◇はちみつパン					772
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こめこのとうにゅうシチュー	じゃがいも　油　米粉	鶏肉　白いんげん豆　豆乳　チーズ	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　エリンギ　グリンピース	コンソメ　塩　こしょう		17
		ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ水煮	小松菜　キャベツ　にんじん　にんにく　しょうが	しょうゆ　みりん		
		いちご（パインベリー）			いちご			2.9
21	木	くろパン	◇黒パン				594	795
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークビーンズ	じゃがいも　油　砂糖	豚肉　大豆	にんじん　玉ねぎ　にんにく　トマト	ワイン　ケチャップ　コンソメ　こしょう　ソース	18	17
		こまつなサラダ	油	ハム	小松菜　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう		
		アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				1.8	2.4

※　都合により，献立や材料を変更することがありますので，ご了承ください。　　※　令和4年度より，加工食品には◇マークをつけています。

※　ベーコン，ハム，ウインナー，フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。

※　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」を制定しています。給食でも，魚料理には献立表に魚（　）のマークをつけてお知らせしていますので，魚をどんどん食べて，ひたちなか市を盛り上げましょう。