



### 3月 学校給食献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 食 品				中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
			1・2群 【体をつくるものになる】	3・4群 【体の調子をととのえる】	5・6群 【エネルギーのもとになる】	調味料その他	
1	水	ごはん			米		863
		牛乳	牛乳				
		豆腐ハンバーグ	◇豆腐ハンバーグ				14
		れんこんさんびら	さつま揚げ	れんこん にんじん えだまめ	油 砂糖 こんにゃく	しょうゆ みりん 一味唐辛子	
2	木	みだくさん汁	豚肉 豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根 こまつな	じゃがいも		2.4
		コッペパン キャラメルクリーム			◇コッペパン ◇キャラメルクリーム		759
		牛乳	牛乳				
		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	トマト にんにく		塩 こしょう カレー粉 ソース	19
		マカロニサラダ	まぐろ油漬	キャベツ とうもろこし にんじん	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	
		マセドアンスープ	ハム	大根 にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも 油	チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.9
3	金	ひなまつりゼリー (3年)			◇ひなまつりゼリー		2.3
		五目ちらし寿司	◇細切り卵焼き 油揚げ のり	にんじん れんこん しいたけ たけのこ ほうれんそう	米 砂糖	酢 しょうゆ みりん	768
		牛乳	牛乳				
		アジフライ	◇アジフライ				13
		そくせきづけ		キャベツ こまつな にんじん		しょうゆ 塩	
6	月	ひなまつりゼリー (1. 2年)			◇ひなまつりゼリー		2.3
		ごはん			米		873
		牛乳	牛乳				
		シュウマイ	◇シュウマイ				16
		にらともやしのあえもの		もやし にら にんじん 大根	ごま ごま油	しょうゆ	
7	火	高野豆腐のたまごとし煮	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ みりん	2.3
		ココア揚げパン			◇コッペパン 油 ミルクココア		767
		牛乳	牛乳				
		ツナサラダ	まぐろ水煮	キャベツ こまつな にんじん	油	酢 塩 こしょう	14
8	水	ワンタンスープ	豚肉	にんじん ねぎ もやし えのきたけ	ワンタン皮 ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
		いよかんゼリー			◇いよかんゼリー		2.9
		ごはん			米		805
		牛乳	牛乳				
9	木	あつやきたまご	◇厚焼きたまご				12
		チンゲンサイの酢しょうゆあえ		チンゲンサイ にんじん キャベツ		酢 しょうゆ	
		なまあげのそぼろ煮	厚揚げ 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ 大根 しょうが グリンピース	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん	2.0
		チキンピラフ	鶏肉	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし	米 油 バター	コンソメ 塩 こしょう	910
10	金	牛乳	牛乳				
		グラタン	◇グラタン				15
		ゆでやさいのマリネ		ブロッコリー ロマネスコカリフラワー こまつな にんじん	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	
		プリン	◇プリン				2.8
14	火	ごはん			米		885
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				
		ポークカレー	豚肉	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	じゃがいも 油	カレーウク ◇コータスカレー ウイン ソース ◇チャツネ	10
		かいそうサラダ	海藻	キャベツ こまつな にんじん	油 ごま	酢 塩 しょうゆ こしょう	
15	水	お祝いドーナッツ (中3のみ)	◇ボンデリング				2.6
		黒パン			◇黒パン		791
		牛乳	牛乳				
		豆乳シチュー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ とうもろこし	じゃがいも 油 米粉	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	16
16	木	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ水煮	こまつな キャベツ にんじん にんにく しょうが	サラダ油	しょうゆ みりん	
							3.2
		ごはん			米		797
		牛乳	牛乳				
17	金	さばのみそ煮	◇鯖の味噌煮				16
		菜の花あえ	鶏ささみ水煮	菜の花 にんじん キャベツ ほうれんそう	油 ごま油 砂糖	しょうゆ 辛子 酢	
		ひじき入りたまごスープ	ベーコン ひじき 鶏卵	たまねぎ にんじん えのきたけ	でん粉	チキンガラスープ 塩 しょうゆ	2.4
		ミニ角チーズパン			◇ミニ角チーズパン		788
20	月	牛乳	牛乳				
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 鶏肉 ウインナー	エリンギ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく トマト	油	クチャップ チキンガラスープ ウイン 塩 こしょう ソース	16
		小松菜サラダ		こまつな キャベツ にんじん	油	酢 塩 こしょう	
							3.2
22	水	ごはん			米		807
		豚肉のしょうがいため	豚肉	たまねぎ しょうが	砂糖 油 でん粉	しょうゆ みりん 酒	
		おひたし		キャベツ もやし こまつな にんじん		しょうゆ	16
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さといも 油	酒	
23	木						2.4
		ごはん			米		765
		牛乳	牛乳				
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	油 砂糖 でん粉 ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ オイスターソース	15
23	木	寒天入りヘルシーサラダ	寒天	キャベツ こまつな にんじん	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
							2.0
		ごはん			米		789
		牛乳	牛乳				
23	木	コロッケ	◇コロッケ		油		11
		ごまあえ		キャベツ こまつな もやし にんじん	砂糖 ごま	しょうゆ	
		だいこんのみそ汁	高野豆腐 みそ	大根 ねぎ はくさい にんじん えのきたけ			1.5
		コッペパン 牛乳	牛乳		◇コッペパン		815
23	木	フランクフルトトマトソース	◇フランクフルト	たまねぎ トマト	砂糖 油	ソース	
		こぶきいも			じゃがいも	塩 こしょう	16
		野菜スープ	鶏肉	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん		チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
		ヨーグルト	◇ヨーグルト				3.5

※ 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、ウインナーは乳・卵抜き食品アレルギー対応食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(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。