

5月 給食カレンダー

令和3年度



ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 創立記念日 	7 カレーピラフ 牛乳 アジフライ ポパイサラダ 853kcal 15% 2.1g
10 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 もやしたっぷりごまみそ汁 830kcal 16% 3.0g	11 ホットドッグ 牛乳 (切り込みコッペパン) (フランクフルトトマトソース) 青のりポテト コンソメスープ ヨーグルト 824kcal 15% 3.8g	12 切干大根入りビビンバ (ごはん) (切干大根と豚肉の炒め物) (炒り卵入りナムル) 牛乳 トックスープ 856kcal 14% 2.6g	13 黒パン いちごジャム 牛乳 ししゃもフライ2 レモン ドレッシングサラダ イタリアンスープ 843kcal 16% 3.2g	14 ごはん 牛乳 納豆 新じゃがのそぼろ煮 からしあえ 875kcal 15% 2.0g
17 ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ 819kcal 13% 2.1g	18 ココアパン 牛乳 オムレツ ペンネアラビアータ 豆とポテトのスープ 838kcal 15% 3.3g	19 ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け おひたし 実だくさん汁 823kcal 15% 2.4g	20 はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ ガーリック ドレッシングサラダ 836kcal 15% 3.0g	21 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ナムル 814kcal 16% 2.1g
24 ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの ケチャップあえ もやしサラダ 大根のみそ汁 833kcal 14% 2.0g	25 コッペパン チョコクリーム 牛乳 とり肉の香草焼き 骨太サラダ コーンポタージュ 871kcal 18% 3.2g	26 ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 きゅうりの甘津漬け 手作りふりかけ 837kcal 16% 2.5g	27 野菜たっぷり ペペロンチーノ 牛乳 メンチカツ 小松菜サラダ アセロラゼリー 756kcal 17% 2.9g	28 ごはん 牛乳 豚肉の生姜いため 新じゃがいものみそ汁 840kcal 15% 1.9g
31 こぎつねごはん 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ 755kcal 15% 2.1g	☆給食のマナーを身につけよう ・箸、食器の正しい扱いを身につけよう。 ・話題を選び、適度な速さで楽しく食べよう。 ・食後の楽しい過ごし方を工夫しよう。 			

海産物をたべよう



とと(魚)をたべよう

ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に、「魚食の普及推進に関する条例」を決めました。10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」、そして毎月10日は「お魚を食べようの日」になりました。ひたちなか市は那珂湊漁港、磯崎漁港の2つがあり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。献立表では、毎月魚の料理に魚のマーク をつけてお知らせしています。

今月の地産地消



小松菜
ズッキーニ
米