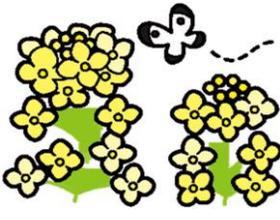


月	火	水	木	金
<p>大島中の給食室が完成し、令和4年度から運用が開始されます。今までと大きく違うのが、ごはんを学校で炊飯することです。そのため、ごはん盛りつけ用の食器が一つ追加になります。図を参考に盛りつけてくださいね。</p> 		<p>6 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩相当量 (g)</p> <p>盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>	<p>7 863kcal 15% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳  かつおとじゃがいもの薬味ソース 昆布和え 厚揚げのみそ汁</p>	<p>8</p> <p>入学式</p> 
			<p>昆布和え かつおの薬味ソース</p> <p>ごはん 中 みそ汁 大</p>	
<p>11 822kcal 19% 3.2g</p> <p>黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ 豆とポテトのミルクスープ</p>	<p>12 805kcal 15% 2.7g</p> <p>わかめごはん 牛乳 肉じゃが からし和え</p>	<p>13 787kcal 14% 2.3g</p> <p>チキンライス 牛乳 白身魚バジルフライ  小松菜サラダ</p>	<p>14 816kcal 15% 2.9g</p> <p>はちみつパン 牛乳 クリームシチュー ガーリックドレッシングサラダ いちごゼリー</p>	<p>15 817kcal 14% 2.4g</p> <p>ごはん 牛乳 ブルコギ (肉炒め、野菜あえ) 春雨スープ</p>
<p>サラダ マーマレード焼き</p> <p>スープ 大</p>	<p>からし和え</p> <p>わかめごはん 中 肉じゃが 大</p>	<p>チキンライス</p> <p>サラダ バジルフライ</p> <p>大</p>	<p>ゼリー</p> <p>サラダ</p> <p>シチュー 大</p>	<p>ブルコギ (肉炒め) (野菜あえ)</p> <p>ごはん 中 スープ 大</p>
<p>18</p> <p>振替休業日</p>	<p>19 819kcal 15% 2.5g</p> <p>進級お祝い給食 ごはん 牛乳 もうかフライ 五色和え お祝いすまし汁 </p>	<p>20 818kcal 15% 2.1g</p> <p>いばらき美味(おい)しお献立 ごはん 牛乳 とうふの中華煮 バンサンスー</p>	<p>21 832kcal 17% 2.8g</p> <p>春キャベツのスパゲッティ 牛乳 コロッケ 大根サラダ たまごプリン</p>	<p>22 811kcal 15% 2.9g</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴら  春野菜のみそ汁</p>
	<p>五色和え もうかフライ</p> <p>ごはん 中 すまし汁 大</p>	<p>バンサンスー</p> <p>ごはん 中 中華煮 大</p>	<p>プリン</p> <p>サラダ コロッケ</p> <p>スパゲッティ 大</p>	<p>きんぴら さばの塩焼き</p> <p>ごはん 中 みそ汁 大</p>
<p>25 802kcal 19% 3.1g</p> <p>丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ イタリアンスープ</p>	<p>26 826kcal 13% 2.4g</p> <p>ごはん 牛乳 ポークカレー わかめサラダ</p>	<p>27 817kcal 17% 3.2g</p> <p>ピザトースト 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト</p>	<p>28 793kcal 15% 2.4g</p> <p>子供の日 お祝い給食 竹の子ご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ  実だくさん汁 一口かしわもち</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>
<p>サラダ ハンバーグ</p> <p>スープ 大</p>	<p>サラダ</p> <p>ごはん 中 カレー 大</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>スープ煮 大</p>	<p>ししゃも 一人1個 竹の子ごはん</p> <p>柏餅  みそ汁 大</p>	<p>昭和の日</p> 

ごはん 週3回 (主に火・水・金)

ひたちなか市産の『コシヒカリ』を使用。今年度から市内の中学校で唯一、学校内の給食室で炊飯します。白いごはんの他、炊き込みごはん、混ぜごはん、チャーハンやピラフなどの変わりごはんも提供します。

パン 週2回 (主に月・木)

副食(おかず)と調和するように、甘味や油脂分を抑えています。トーストや揚げパンなどの調理パンもあります。

めん 月に1~2回

スパゲッティや那珂湊焼きそば、年に1回(今年度は11月に予定しています)懐かしのソフトめんが出ます。

牛乳 毎日200ml

茨城県産の新鮮な牛乳です。水戸市の牛乳工場毎日パック詰めされて届きます。

おかず

煮物・汁物・炒め物・揚げ物・焼き物・和え物・デザートなど、手作りでバラエティに富んだ献立です。素材本来の味が分かるように「うす味」を心がけています。

