

4月 給食カレンダー

月	火	水	木	金
<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。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。</p> <p>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。</p> <p>めん 月に1~2回 スパゲティや那珂湊焼きそば、年に2回(今年度は5月と10月に予定しています)懐かしのソフトめんが出ます。</p> <p>牛乳 毎日200ml 茨城県産の新鮮な牛乳です。水戸市の牛乳工場で毎日パック詰めされて届きます。</p> <p>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。</p> 				
			<p>日 エネルギー たんぱく質 食塩相当量</p> <p>献立名</p>  <p>図を参考に盛り付けましょう。</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。</p> <p>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>	<p>7 760kcal 16% 2.4g</p> <p>チキンライス 牛乳</p> <p>ほうれん草オムレツ チーズ</p> <p>切り干し大根とツナのサラダ</p> 
10	11 803kcal 15% 2.0g	12 818kcal 16% 3.1g	13 828kcal 15% 2.3g	14 841kcal 16% 3.0g
入学式	ごはん 味付けのり 牛乳 肉じゃが からし和え	はちみつパン 牛乳 白身魚フライ 小松菜サラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 厚焼きたまご きんぴら もやしたっぷりごまみそ汁	食パン いちごジャム 牛乳 豆乳クリームシチュー こんにゃくサラダ みかんヨーグルト
	味付けのり からし和え ごはん 肉じゃが	サラダ 白身魚フライ ミネストローネ	きんぴら たまご ごはん みそ汁	ヨーグルト ジャム シチュー サラダ
17 812kcal 17% 2.7g	18 841kcal 16% 2.5g	19 792kcal 13% 2.5g	20 776kcal 20% 3.1g	21 804kcal 16% 2.2g
ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	進報お祝い給食 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ごまあえ お祝いすまし汁 お祝いさくらジュレ	ごはん 牛乳 肉しゅうまい わかめサラダ 中華スープ	春キャベツのスパゲッティ 牛乳 ししゃもフライ もやしサラダ たまごプリン	ごはん 牛乳 親子煮 しょうがあえ
サラダ ポークビーンズ	さくらジュレ ごまあえ 和風ハンバーグ ごはん すまし汁	サラダ しゅうまい3個 ごはん 中華スープ	プリン サラダ ししゃも2本 スパゲッティ	しょうがあえ 親子煮 ごはん
24	25 813kcal 14% 2.2g	26 848kcal 13% 2.5g	27 831kcal 19% 3.0g	28 826kcal 16% 2.9g
振替休業日	いばらき美味(おい)しお献立 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー	ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ	黒パン 牛乳 鶏肉の香草焼き レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	子供の日 お祝い給食 竹の子おこわ 牛乳 根菜魚フライ 即席漬け 一口かしわもち
	バンサンスー ごはん 中華煮	サラダ ごはん カレー	サラダ 香草焼き コーンポタージュ	柏餅 竹の子おこわ 即席漬け 根菜魚フライ