



3月献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター
那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校	おほし
		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			
1 金	ごもくちらしすし	米 三温糖 油	とりにく あぶらあげ 錦糸卵 のり	だけのこ にんじん なのはな れんこん かんぴょう しいたけ	酢 醤油 みりん	633	815	●
	牛乳		牛乳					
	あじフライ	パン粉 小麦粉 油	あじ		ウスターソース 中濃ソース			
	とさあえ		かつお節	はくさい ほうれんそう	醤油			
	ひなあられ	米 砂糖 油			食塩			
4 月	ごはん	米				688	848	●
	牛乳		牛乳					
	マーボーとうふ	油 三温糖 でん粉 ごま油	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ いら たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	醤油 オイスターソース 甜面醬 コチュジャン 酒 豆板醤			
	パンパンジー	春雨 三温糖 練りごま ごま油	サラダチキン	きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく	醤油 酢 食塩 コショウ 豆板醤			
5 火	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	649	859	●
	牛乳		牛乳					
	さけのトマトクリームソース	小麦粉 油 バター	さけ なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	コンソメ 食塩 コショウ			
	こぶきいも	じゃがいも	あおのり		食塩 コショウ			
	むぎいりやさいスープ	麦	ウインナー	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	チキンガラスープ コンソメ 食塩 醤油 コショウ			
6 水	ごはん	米				671	828	●
	牛乳		牛乳					
	みそカツ	パン粉 小麦粉 でん粉 油 三温糖 ごま	ぶたにく 卵白 みそ		食塩 みりん 酒			
	しょうがあえ			キャベツ こまつな にんじん しょうが	醤油			
	きしめんじる	きしめん	かまぼこ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん			
7 木	こがたチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	チーズ スキムミルク		食塩	601	810	●
	牛乳		牛乳					
	なかみなどやきそば	中華麺(鶏卵含む) 油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	やきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 コショウ			
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん にんじん こまつな	醤油 酢 食塩 コショウ			
8 金	レーズンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	647	858	●
	牛乳		牛乳					
	ファルファーレのミートグラタン	マカロニ 油 三温糖	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ コショウ			
	ヨーグルトあえ	砂糖	ヨーグルト	パイナップル もも みかん				
	ジュリエンスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー こまつな	チキンガラスープ コンソメ 食塩 コショウ			
11 月	むぎごはん	米 麦				697	900	●
	牛乳		牛乳					
	エッグカレー	じゃがいも 油	うずらのたまご とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ クリンピース フルーン しょうが にんにく	カレールー 中濃ソース ケチャップ チキンガラスープ			
	かんていりヘルシーサラダ	三温糖 油	ハム かんてん	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	酢 醤油 食塩 コショウ			
12 火	アップルパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク 牛乳	りんご	食塩	677	895	●
	ささみチーズフライ	パン粉 小麦粉 油	とりにく チーズ		食塩 コショウ			
	スパゲティサラダ	スパゲティ マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん	食塩 コショウ			
	ベーコンとまめのスープ		ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	チキンガラスープ 食塩 醤油 コショウ			
					2.5 3.3			
13 水	チキンライス	米 油 砂糖	とりにく	にんじん とうもろこし たまねぎ	食塩 ケチャップ	687	847	●
	牛乳		牛乳					
	とろっとスクランブルエッグ	油 砂糖 でん粉	鶏卵 乳	ぼたてエキス	食塩 酢			
	こまつなサラダ	油	チーズ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 コショウ			
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん はくさい セロリー	チキンガラスープ コンソメ 食塩 コショウ			
14 木	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	659	866	●
	牛乳		牛乳					
	チンゲンサイのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	ミートボール しろいんげんまめ 牛乳	チンゲンサイ たまねぎ にんじん エリンギ	チキンガラスープ 食塩 コショウ			
	オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ	キャベツ こまつな にんじん にんにく たまねぎ	醤油 食塩 みりん			
	きよみオレンジ			きよみオレンジ				
15 金	ごはん 牛乳	米	牛乳			629	777	●
	さばのしおやき		さば		食塩			
	さんしょくからしあえ			もやし ほうれんそう にんじん	醤油 洋辛子			
	とんじる	じゃがいも 油	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな こんにゃく	かつおだし			
	おいわいゼリー(幼のみ)	砂糖 油 水あめ	とうにゅう だいず	いちご				
18 月	ごはん 牛乳	米	牛乳			692	810	●
	とりにくのうめふうみあげ	でん粉 油	とりにく		梅ひしお 酒			
	きりぼしだいこんのいために	三温糖 油	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ	醤油 みりん			
	おいわいすましじる		とうふ なたと わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	かつおだし 食塩 醤油 酒			
	おいわいゼリー(小のみ)	砂糖 油 水あめ	とうにゅう だいず	いちご				
19 火	まるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	676	880	●
	牛乳		牛乳					
	てりやきハンバーグ	砂糖 三温糖 でん粉	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが にんにく	醤油 みりん 食塩			
	ポパイサラダ	三温糖 ごま油	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん	酢 食塩 醤油 コショウ			
	さつまいもクリームスープ	さつまいも バター 小麦粉	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい	チキンガラスープ 食塩 コショウ			
20 水	ごはん	米				608	751	●
	牛乳		牛乳					
	ぶたキムチいため	ごま油 三温糖 でん粉	ぶたにく	キムチ(ごま含む) はくさい たまねぎ いら ねぎ にんにく	醤油 酒 甜面醬 コチュジャン			
	ナムル	ごま油 三温糖		もやし きゅうり にんじん	食塩 酢			
	たまごいりわかめスープ		鶏卵 わかめ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	チキンガラスープ 食塩 醤油 コショウ			

※ 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。

※ 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。