

4月 予定献立表

ひたちなか市立
那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	おはし
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる				
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC			
		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物			
7 火	始業式									
8 水	入学式									
9 木	ごはん	米							613 27.3 1.6	●
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	めばるのたつたあげ		油	◇めばる竜田揚げ						
	ごはんあえ				塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			
10 金	ごはん	米						650 26.1 1.5	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ			◇ぎょうざ						
	ぶたにくの オイスターソースいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ			
13 月	ごはん	米						653 25.3 1.9	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ししゃもフライ		油	◇ししゃもフライ						
	チンゲンサイのすじょうゆあえ	砂糖				チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり			
14 火	ごはん	米						609 28.7 1.9	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	アスパラガスのクリームシチュー	じゃがいも 小麦粉	油・バター	鶏肉 白いんげん豆		にんじん アスパラガス	玉ねぎ・エリンギ・クリームコーン コンソメ・塩・こしょう			
	オニオンドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく しょうゆ・みりん			
15 水	ごはん	米						634 25.2 1.9	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	マーボー豆腐	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく			
	パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり 酢・しょうゆ・からし			
16 木	はるキャベツの ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油	鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	607 24.6 2.2	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コロッケ	◇野菜コロッケ	油							
	ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油			ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし 酢・塩・こしょう			
17 金	ごはん	米						619 25.7 1.9	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが カレールウ・ソース			
	カリカリだいずサラダ		油	大豆 まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ 酢・塩・こしょう			
21 火	はちみつパン	◇はちみつパン						602 27.9 2.2	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ ワイン・ケチャップ こしょう・ソース・コンソメ			
	かんていりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり 酢・しょうゆ・こしょう			
22 水	ごはん	米						627 28.0 2.0	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのかからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく しょうゆ・酒			
	ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ みりん・しょうゆ			
23 木	ハニートースト	◇食パン はちみつ	バター 生クリーム					630 26.2 1.9	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にくだんごとマカロニのトマトに	マカロニ	油	◇肉だんご 鶏肉		にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう			
	ヨーグルト				ヨーグルト					
24 金	だけのごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	だけのこ・しいたけ・枝豆 酒・みりん・しょうゆ	607 25.7 1.8	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおメンチ		油	◇かつおメンチカツ						
	ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし しょうゆ			
27 月	きりぼしだいこんいりピピンパ (ごはん)	米						613 27.6 2.0	●	
	(にくいため)	砂糖	油	豚肉・◇炒り卵			切干大根・にんにく 甜麺醬・豆板醬・しょうゆ			
	(ナムル)		ごま・ごま油			小松菜・にんじん	もやし しょうゆ			
	わかめスープ	春雨	ごま油	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ 中華だし・塩・こしょう			
28 火	くろパン	◇黒パン						622 29.1 2.0	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじフライ		油	◇あじフライ						
	カレードレッシングサラダ	砂糖	油	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり 酢・カレー粉・塩・こしょう			
30 木	ごはん	米						661 29.1 1.7	●	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのしおこうじやき			◇さわら塩糍漬						
	いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ しょうゆ			

※ 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。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き対応品を使用しています。