

令和4年3月分予定献立表（小学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102）（FAX 029-295-2119）

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
(火)	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン	塩
	チョコクリーム	かとうだっしれん乳		水あめ・さとう・とうもろこしでんぷん	カカオマス・ココアパウダー
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ ツナサラダ	ぶた肉・だいず きはだまぐろ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト こまつな・きゅうり・キャベツ	じゃがいも・油・さとう だいず油・油	塩・こしょう・ケチャップ 酢・塩・こしょう
～ひな祭り献立～					
(水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんしょくそば	とり肉・だいず・たまご	しょうが・えだまめ	油・さとう・でんぷん	しょうゆ・塩・みりん
	ごまあえ		こまつな・にんじん・もやし	すりごま・さとう	しょうゆ
	すましじる	とうふ・かまぼこ	えのきたけ・にんじん・ねぎ・みすな		しょうゆ・塩・酒
さくらゼリー		さくらんぼかじゅう・レモンかじゅう	さとう・みずあめ		
日本の味めぐり～長崎県～					
(木)	チャンポンメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・いか・なると	にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな・にら・たけのこ・きくらげ・しょうが・ほししいたけ	ちゅうかめん・油・でんぷん・ごま油	しょうゆ・酒・塩・こしょう・チャンポン メンスープ
	牛乳	牛乳			
	わかさぎフリッター(2)	わかさぎ(ぎょうらん)・おきあみ・ あおさ		こむぎこ・でんぷん・さとう・米こ・ だいず油	しょうゆ・塩
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり・にんじん	じゃがいも・さとう・ノンエッグマヨネーズ	塩・酢・こしょう
(金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とりのアツルソーヤ	とり肉	にんにく・りんご		こしょう・しょうゆ・ケチャップ・酒
	けんきゅう	きはだまぐろ・くわがめ・かつおぶし	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	だいず油・油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう
だいこんと油あげのみそじる	油あげ	にんじん・だいこん・えのきたけ・こまつな・ねぎ		みそ	
(月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばのみそじ	さば		さとう・でんぷん	みそ・みりん
	チキンサラダ	とり肉	キャベツ・きゅうり・こまつな	だいず油・油	酢・しょうゆ・塩
わかめととうふのすましじる	わかめ・とうふ	だいこん・にんじん・ねぎ・えのきたけ		塩・みりん・酒・しょうゆ	
(火)	ココアパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン	塩・ココア
	牛乳	牛乳			
	はるやさいの米コシチュー	とり肉・いんげんまめ・とう乳	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース	じゃがいも・油・米こ	塩・こしょう
	こまつなサラダ	ハム	こまつな・もやし・にんじん・きゅうり	油・さとう	酢・塩・こしょう
デコボン		デコボン			
(水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	いわしのかばやき	いわし		でんぷん・さとう・だいず油	しょうゆ・みりん・酒
	ごもくさんびら	ぶた肉	ごぼう・にんじん・こんにゃく・いんげん	さとう・油・ごま油・いりごま	しょうゆ・とうがらし
にらたまじ	とうふ・たまご	にら・にんじん・えのきたけ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ・塩・酒	
(木)	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・ごぼう・ほうれんそう・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	肉まん	ぶた肉	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	こむぎこ・さとう・パンこ・でんぷん・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう
	かんてんいりヘルシーサラダ	かまぼこ・かんてん	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう
(金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶた肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・ほししいたけ	さとう・でんぷん・ごま油・油	酒・オイスターソース・塩・しょうゆ・こしょう
	おしシュウマイ(2)	とり肉・ぶた肉・だいず	たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん・さとう・こなあめ・こむぎこ・みずあめ	しょうゆ・みりん・こしょう・塩・みそ
はるさめサラダ		こまつな・もやし・にんじん	はるさめ・さとう・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう	
(月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ほっけのしおやき	ほっけ			塩
	ひじきのいために とんじる	ひじき・油あげ ぶた肉・とうふ	にんじん・こんにゃく・ほししいたけ こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	さとう・油 油・じゃがいも	しょうゆ・みりん みそ
(火)	はちみつパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン・はちみつ	塩
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉・ぶた肉・だいず	たまねぎ・にんにく・しょうが	油・さとう・でんぷん	塩・こしょう・デミグラスソース・ケ チャップ・ワイン・ソース
	だいずとツナのサラダ	だいず・きはだまぐろ	にんじん・きゅうり・キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう
むぎいりやさいソース	ベーコン	にんじん・はくさい・たまねぎ・こまつな・しめじ・とうもろこし	おおむぎ	しょうゆ・塩・こしょう	
～卒業祝い献立～					
(水)	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・ブルーベリー	米・油・じゃがいも	カレーウ(2種類)・ソース・ワイン・ こしょう
	牛乳	牛乳			
	フロッコリーのサラダ	きはだまぐろ	フロッコリー・キャベツ・きゅうり	油・さとう	塩・酢・こしょう
	おいおいデザート	とう乳・だいず	いちご・いちごかじゅう	さとう・みずあめ・油	
～瓜連小学校リクエスト給食～					
(木)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・えのきたけ・ほうれんそう・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・みりん・酒・塩
	牛乳	牛乳			
	まっちゃあげパン	きなこ		こむぎこ・さとう・マーガリン(乳)・だいず油	塩・まっちゃ
	かいそうサラダ	わかめ・つまた・こんぶ・くわがめ・ かんてん・あかすぎのり・しらすのり・ きはだまぐろ	にんじん・キャベツ・きゅうり	だいず油・ごま油・さとう	塩・しょうゆ・酢・こしょう
(火)	ミニこくとうパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン・たまご とう	塩
	牛乳	牛乳			
	スパゲティボロネーゼ	だいず・ぶた肉・かんてん	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	スパゲティ・油	ケチャップ・塩・こしょう
	メンチカツ	ぶた肉・だいず	キャベツ・たまねぎ	さとう・でんぷん・パンこ・こむぎこ・ とうもろこしでんぷん・だいず油・なたね油	塩・こしょう
ガーリックドレッシングサラダ	とり肉	キャベツ・こまつな・にんじん・にんにく・しょうが	だいず油・油	塩・しょうゆ・みりん	
(水)	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・ にんにく	米・じゃがいも・油	デミグラスソース・ハヤシルウ・ワイン・ こしょう・ローリエ
	牛乳	牛乳			
	だいこんサラダ	きはだまぐろ	だいこん・にんじん・こまつな・きゅうり	油	塩・酢・こしょう・しょうゆ
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		

※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※食物アレルギーなどの対応が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。
 ※より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧いただくか、給食センターまでご連絡ください。
 ※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	667	26.4	19.3	350	3.6	325	0.69	0.63	40	2.3
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2未満

令和4年3月分予定献立表（中学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102）（FAX 029-295-2119）

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
～ひな祭り献立～					
1 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	三色そばろ	とり肉・大豆・鶏卵	生姜・枝豆	油・砂糖・でん粉	しょうゆ・塩・みりん
	ごま和え		小松菜・人参・もやし	すりごま・砂糖	しょうゆ
	すまし汁	豆腐・かまぼこ	えのきたけ・人参・ねぎ・水菜		しょうゆ・塩・酒
さくらゼリー		さくらんぼ果汁・レモン果汁	砂糖・水あめ		
2 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	じゃがいものそばろ煮	豚肉	人参・玉ねぎ・こんにゃく・干しいたけ・グリーンピース・生姜	じゃがいも・油・砂糖	みりん・酒・しょうゆ
	ししゃもから揚げ(2)	ししゃも(魚卵)		でん粉・大豆油	塩
生巻和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参・生姜		しょうゆ	
日本の味めぐり～長崎県～					
3 (木)	チャンポンメン(中華めん)	豚肉・いか・なると	人参・玉ねぎ・キャベツ・小松菜・にら・たけのこ・きくらげ・生姜・干しいたけ	油・でん粉・ごま油・中華めん	しょうゆ・酒・塩・こしょう・チャンポンメンスープ
	牛乳	牛乳			
	棒餃子	豚肉・鶏肉・大豆	キャベツ・にら・玉ねぎ・ねぎ・にんにく・生姜・こんにゃく	パン粉・砂糖・米油・小麦粉	しょうゆ・塩・こしょう
4 (金)	わかめのサラダ	わかめ・とり肉	もやし・きゅうり	ひまわり油・いりごま	塩・和風ドレッシング
	ココアパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩・ココア
	牛乳	牛乳			
7 (月)	春野菜の米粉シチュー	とり肉・いんげん豆・豆乳	玉ねぎ・人参・とうもろこし・グリーンピース	じゃがいも・油・米粉	塩・こしょう
	小松菜サラダ	ハム	小松菜・もやし・人参・きゅうり	油・砂糖	酢・塩・こしょう
	デコボン		デコボン		
8 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	生揚げとキムチの炒め物	豚肉・生揚げ	玉ねぎ・にら・ぶなしめじ・人参・キャベツ・白菜キムチ	砂糖・ごま油	酒・しょうゆ・塩
	アジフリッター(2)	アジ・沖あみ・あおさ		小麦粉・でん粉・砂糖・米粉・大豆油	しょうゆ・塩
ナムル		小松菜・人参・もやし	いりごま・ラー油・砂糖・ごま油	しょうゆ	
9 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さわらの照り焼き	さわら		砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	ひじきの炒め煮	ひじき・油揚げ	人参・こんにゃく・干しいたけ	砂糖・油	しょうゆ・みりん
豚汁	豚肉・豆腐	こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも	みそ	
～卒業祝い献立～					
10 (木)	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト・ブルーベリー	米・油・じゃがいも	カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	フロッキーのサラダ	きはだまぐろ	フロッキー・キャベツ・きゅうり	油・砂糖	塩・酢・こしょう
お祝いデザート	豆乳・大豆	いちご・いちご果汁	砂糖・水あめ・油		
～瓜連小学校リクエスト給食～					
11 (木)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・えのきたけ・ほうれん草・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・みりん・酒・塩
	牛乳	牛乳			
	抹茶揚げパン	きな粉		小麦粉・砂糖・マーガリン(乳)・大豆油	塩・抹茶
14 (月)	海藻サラダ	わかめ・つのまた・こんぶ・くわかめ・寒天・赤ずきのり・白ずきのり・きはだまぐろ	人参・キャベツ・きゅうり	大豆油・ごま油・砂糖	塩・しょうゆ・酢・こしょう
	ハヤシライス(ごはん)	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく	米・じゃがいも・油	デミグラスソース・ハヤシルウ・ワイン・こしょう・ローリエ
	牛乳	牛乳			
15 (火)	大根サラダ	きはだまぐろ	大根・人参・小松菜・きゅうり	油	塩・酢・こしょう・しょうゆ
	クレージュフルーツ		グレープフルーツ		
	ごはん			米	
16 (水)	牛乳	牛乳			
	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉	生姜・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・干しいたけ	砂糖・でん粉・ごま油・油	酒・オイスターソース・塩・しょうゆ・こしょう
	揚げシューマイ(2)	とり肉・豚肉・大豆	玉ねぎ・生姜	パン粉・でん粉・砂糖・粉あめ・小麦粉・水あめ・大豆油	しょうゆ・みりん・こしょう・塩・みそ
春雨サラダ		小松菜・もやし・人参	春雨・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう	
17 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばの塩焼き	さば			塩
	五目きんぴら	豚肉	ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん	砂糖・油・ごま油・いりごま	しょうゆ・とうがらし
わかめと豆腐のみそ汁	わかめ・豆腐	大根・人参・ねぎ・えのきたけ・小松菜		みそ	
18 (金)	五目うどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・ごぼう・ほうれん草・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	ポテトカツグラタン	豆乳・大豆	玉ねぎ・人参・とうもろこし・ほうれん草	米粉・ショートニング・じゃがいも・油・砂糖・でん粉・水あめ	塩・こしょう
寒天入りヘルシーサラダ	かまぼこ・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
22 (火)	コッペパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩
	チョコクリーム	加糖脱脂練乳		水あめ・砂糖・とうもろこしでん粉	カカオマス・ココアパウダー
	牛乳	牛乳			
23 (水)	チリピーンス	豚肉・ベーコン・いんげん豆	人参・玉ねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう・チリパウダー・塩・ローリエ
	ツナサラダ	きはだまぐろ	小松菜・きゅうり・キャベツ	大豆油・油	酢・塩・こしょう
	ごはん			米	
23 (水)	牛乳	牛乳			
	とりのアップルソース焼き	とり肉	にんにく・りんご		こしょう・しょうゆ・ケチャップ・酒
	元気サラダ	きはだまぐろ・くわかめ・かつお節	キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし	大豆油・油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
大根と油揚げのみそ汁	油揚げ	人参・大根・えのきたけ・小松菜・ねぎ		みそ	

※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧ください。給食センターまでご連絡ください。
※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	833	31.4	21.7	399	5.0	376	0.88	0.68	47	2.7
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満