



令和5年3月分献立予定表

【栄養量】
上段/小学生
下段/中学生

北茨城市立学校給食センター
TEL 43 - 4661 FAX 42 - 6941

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
1 水	ごはん 牛乳 (コーヒ-牛乳のもと)		牛乳			こめ (さとう)	657	30.1	2.8	
	鮭の塩焼き	鮭								
	からしあえ	ハム		小松菜、にんじん	もやし		798	34.1	3.5	
	ほうとう	豚肉、油あげ、みそ		にんじん、かぼちゃ	ごぼう、もやし、大根、白菜、こんにゃく、長ねぎ	ほうとう			サラダ油	
2 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	629	22.2	2.5	
	フルーツサンドクリーム		生クリーム、ヨーグルト		パイナップル(缶)、黄桃(缶)、洋なし(缶)、バナナ、レーズン	さとう				
	いかフリッター(小・中2個)	いか、おきあみ	あおさのり			小麦粉、でんぷん、米粉、さとう	824	27.2	3.4	
	野菜スープ	ベーコン		さやいんげん、にんじん、ほうれん草	キャベツ、玉ねぎ、マッシュルーム	じゃがいも			サラダ油	
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	638	29.9	2.0	
	いわし生姜煮	いわし			しょうが	さとう				
	五目ごはんの具	鶏肉、油あげ		にんじん	ごぼう、れんこん、かんぴょう、たけのこ、しいたけ、えだ豆	三温糖			サラダ油	
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		にんじん、小松菜	しめじ、かぶ、長ねぎ、しょうが	白玉麩	806	36.5	2.9	
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	620	25.2	2.4	
	ハンバーグのケチャップソース	鶏肉			玉ねぎ、マッシュルーム、りんご	パン粉、三温糖				
	花やさいのサラダ			ブロッコリー、黄ピーマン	ロマネスコカリフラワー、カリフラワー、えだ豆		795	31.5	3.1	
	かきたま汁	鶏卵、豆腐	わかめ	にんじん、ほうれん草	えのきたけ、玉ねぎ、しいたけ	でんぷん				
7 火	弁当の日		はっこう乳							
8 水	みそらーめん(中華めん)	豚肉、大豆、なると、みそ		にんじん、にら	玉ねぎ、しいたけ、もやし、とうもろこし、長ねぎ、にんにく、しょうが	(小麦粉)	639	25.9	2.1	
	牛乳		牛乳							
	切り干し大根のナムル	鶏ささみ		小松菜、にんじん	切り干し大根、きゅうり	さとう	850	33.7	2.8	
	青のりポテトビーンズ	大豆	あおさのり			じゃがいも、でんぷん			サラダ油	
9 木	コッペパン(チョコクリーム) 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう(チョコクリーム)	602	24.5	2.7	
	ミートオムレツ	鶏卵、鶏肉		にんじん	玉ねぎ	でんぷん、さとう			大豆油	
	こんにゃくサラダ		わかめ	水菜	こんにゃく、きゅうり、キャベツ		773	30.1	3.7	
	ラビオリスープ	豚肉		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、もやし、白菜	小麦粉、パン粉			サラダ油	
10 金	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、むぎ	614	27.3	2.2	
	スタミナ焼き	豚肉			玉ねぎ、にんにく	三温糖			ごま油、ごま	
	キャベツの塩こんぶあえ		こんぶ		キャベツ、きゅうり					
	中華スープ (中学校のみ) お祝いデザート(直送)	鶏肉、大豆、厚揚げ、なると		にんじん、小松菜	たけのこ、しいたけ、もやし、長ねぎ、しょうが		818	34.3	3.0	
13 月	小学校のみ									
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	718	29.2	2.2	
	さばカレー風味焼き	さば				上新粉				
	れんこんのきんぴら	鶏肉		にんじん	れんこん、しいたけ、えだ豆、こんにゃく	三温糖			サラダ油	
五目みそ汁	高野豆腐、油あげ、みそ		にんじん、ほうれん草	大根、玉ねぎ、もやし				ごま		

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	640	25.1	1.8	
	つくば鶏の梅カツ	鶏肉			梅肉	小麦粉、パン粉、でんぷん、さとう			サラダ油	
	小松菜のバターしょうゆ炒め	ベーコン		小松菜	とうもろこし、エリンギ		808	30.8	2.1	
	豆腐とさといものくず汁	鶏肉、大豆、豆腐、みそ			長ねぎ、大根、白菜、えのきたけ、しょうが	里いも、でんぷん			サラダ油、ごま油	
15 水	とり南蛮うどん(ソフトめん)	鶏肉、厚揚げ、かまぼこ		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ	でんぷん(小麦粉)	657	28.0	2.0	
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		小麦粉	843	35.8	2.4	
	ツナとキャベツのごまあえ	まぐろ		にんじん	キャベツ、もやし	さとう			大豆油、ごま	
16 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	656	27.5	2.3	
	白身魚のレモンフライ	ホキ			レモン	小麦粉			サラダ油	
	ポークビーンズ	豚肉、ベーコン、大豆、いんげん豆		にんじん、トマト	セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、えだ豆、にんにく	じゃがいも、さとう、小麦粉	874	35.1	3.0	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル(缶)、みかん(缶)、黄桃(缶)	ナタデココ				
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	689	20.8	2.5	
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、りんご、にんにく	じゃがいも、小麦粉、さとう			サラダ油、バーム油	
	豆腐ナゲット(小・中2個)	豆腐、魚肉すり身、豆乳		にんじん	玉ねぎ、えだ豆、とうもろこし	小麦粉、でんぷん、さとう	850	24.5	3.2	
	海そうサラダ		くきわかめ、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	マロニー			和風ドレッシング	
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	641	24.9	2.2	
	県産ほうれん草のぎょうざ(小・中2個)	豚肉、鶏肉		ほうれん草	キャベツ、しょうが	小麦粉、米粉			サラダ油	
	チャブチェ	鶏肉		にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ、たけのこ	はるさめ、さとう	788	29.6	2.6	
	豆乳キムチスープ	豚肉、豆腐、みそ、豆乳	こんぶ	にんじん、にら、小松菜	白菜、大根、長ねぎ、もやし、しいたけ、しめじ、にんにく、しょうが、しらたき	もち粉、さとう			サラダ油、ごま、ごま油	
22 水	けんちんうどん(ソフトめん)	鶏肉、油あげ		にんじん、ほうれん草	ごぼう、大根、しいたけ、白菜、長ねぎ、こんにゃく	里いも(小麦粉)	647	26.6	2.2	
	牛乳		牛乳							
	キャベツ入りつくね	鶏肉			キャベツ					
	菜の花あえ (小学校のみ) お祝いデザート(直送)	鶏卵、かまぼこ		菜花、にんじん	キャベツ	でんぷん、三温糖	789	32.5	2.7	
23 木	中学校のみ									
	パイパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう			マーガリン	
	チキンのチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン、パセリ		パン粉、さとう				
	カラフルあえ	かまぼこ		ほうれん草、赤ピーマン	もやし	さとう	885	37.7	3.8	
洋風煮こみ	ウィンナー		にんじん、ブロッコリー	玉ねぎ、大根、キャベツ	じゃがいも					

栄養量	栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (ug)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	平均量	645	16	28	344	2.5	247	0.77	0.59	28	2.3	5.8
	基準量	650	13~20	20~30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5
中学校	平均量	825	16	26	377	3.3	291	1.04	0.69	35	2.9	7.8
	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0



今月の長ねぎは関南町神岡産です。

令和5年度も弁当の日は火曜日の予定です。
4月の弁当の日実施予定日 18日(火)