



予定献立表



令和4年度

大洗町教育委員会・大洗町立 中学校

日・曜 エネルギー 食塩相当量		献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	主	ごはん					ごはん		
	主	豚肉とさつま揚げのカレー煮	豚肉 さつま揚げ		にんじん グリーンピース	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	油	こんにゃく しょうゆ カレー粉
	副	もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ こしょう
	他	牛乳		牛乳					
6金	主	ごはん					ごはん		
	主	めばるのたつた揚げ	めばる	和食の良さを見直しましょう。		しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒
	副	ひじきの五色煮バター風味	油揚げ	ひじき	にんじん グリーンピース	とうもろこし	三温糖	油 バター	しらだき しょうゆ みりん
	副	大根のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ			かつお節
9月	主	ごはん					ごはん		
	主	鶏肉のレモンソース	鶏肉			レモン	三温糖 でん粉	油	しょうゆ 酒
	副	三色和え			にんじん こまつな	もやし			しょうゆ
	副	実だくさん汁	みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ	じゃがいも		こんにゃく かつお節
10火	主	ごはん					ごはん		
	主	ココア揚げパン					コッペパン 三温糖	油	ココア ミルクココア
	副	ワンタンスープ	豚肉		にんじん こまつな	長ねぎ もやし 干ししいたけ しょうが	ワンタン じゃがいも	ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
	副	チキンのごま醤油和え	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
11水	主	ごはん					ごはん		
	主	豚キムチ丼	豚肉 厚揚げ みそ		にら	玉ねぎ にんにく はくさいキムチ	ごはん 三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ みりん コチュジャン
	副	きゅうりの甘酢和え				きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢 唐辛子
	副	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ			がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
12木	主	ごはん					ごはん		
	主	アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油	ソース
	副	おかか和え	かつお節		にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ
	副	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ ごぼう	じゃがいも		こんにゃく かつお節
13金	主	ごはん					ごはん		
	主	ハヤシライス	豚肉	チーズ	にんじん トマト グリーンピース	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	ごはん 米粉 じゃがいも	油	赤ワイン クチャップ ソース ローリエ デミグラスソース 塩 こしょう
	副	コールスロー		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油	酢 塩 こしょう
	副	果物（パイナップル）				パイナップル	台湾産のパイナップルです。		
16月	主	ごはん					ごはん		
	主	ツナわかめふりかけごはん	まぐろ（ツナ）	わかめ	給食室手作りのふりかけです。		ごはん 三温糖	ごま	酒 しょうゆ
	主	みそちゃんこ汁	豚肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 糖		こんにゃく がらスープ 塩
	副	たくあん和え			にんじん こまつな	キャベツ たくあん			しょうゆ
17火	主	ごはん					ごはん		
	主	照り焼き豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 三温糖 でん粉	油	みりん しょうゆ 塩
	副	おひたし			にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ
	副	豆腐と玉ねぎのみそ汁	みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節
18水	主	ごはん					ごはん		
	主	肉うどん	豚肉 油揚げ なると		にんじん	長ねぎ だいこん 干ししいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	副	ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	油 ごま油	しょうゆ 酢
	副	チーズ蒸しパン		牛乳 チーズ			蒸しパンミックス粉 三温糖	給食室手作りの蒸しパンです。	
3.5g	他	牛乳		牛乳					
	他								



8が付く日は「かみかみDAY」

日・曜 エネルギー 食塩相当量		献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 木	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	さばの塩焼き	鯖						塩
	副菜	五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう	三温糖	油 ごま	こんにゃく しょうゆ みりん 酒 唐辛子
		豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ			かつお節
	他	牛乳		牛乳					
20 金	主食	なるとと昆布のかき揚げ丼	なると	昆布	にんじん	玉ねぎ	ごはん てんぷら粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	主菜								
	副菜				にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			しょうゆ
	他	しょうが和え				なめこ 長ねぎ だいこん			かつお節
		なめこ汁	豆腐 みそ						
23 月	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	三温糖 でん粉	油	こんにゃく 酒 しょうゆ 豆板醤
	副菜	パンサンスウ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	三温糖	油 ごま油	しょうゆ 酢
	他	牛乳		牛乳					
24 火	主食	米パン			給食で使っている米粉は大洗町産です。		米パン		
	主菜	マカロニグラタン	鶏肉 豆乳	チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	米粉 マカロニ	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ
	副菜	大根サラダ	まぐろ（ツナ）		こまつな にんじん	だいこん		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
		ウィンナーとキャベツのスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ			しょうゆ 塩 こしょう コンソメ
	他	牛乳		牛乳					
25 水	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	親子煮	鶏肉 鶏卵		にんじん グリーンピース	玉ねぎ 干しいだけ	じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜	ちくさ和え	ちくわ 油揚げ		こまつな にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
	他	牛乳		牛乳					
26 木	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	揚げしゅうまい	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	しょうゆ 酒
	副菜	ナムル	ハム		こまつな にんじん	もやし		ごま油 ごま	しょうゆ こしょう
		春雨のタンタンスープ	豚肉 みそ		にんじん	長ねぎ 玉ねぎ にんにく 干しいだけ しょうが	春雨	油 ラー油	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳					
27 金	主食	ポークカレーライス	豚肉		にんじん トマト グリーンピース	玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	油	カレールー ソース チャツネ
	主菜								
	副菜		ハム		こまつな にんじん	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
	他	牛乳		牛乳					
30 月	主食	ビビンバ	豚肉		こまつな にんじん	切り干しだいこん しょうが もやし	ごはん 三温糖	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ コチュジャン こしょう
	主菜								
	副菜		ベーコン	わかめ	にんじん	だいこん 長ねぎ	トック	ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳					
31 火	主菜	ハムチーストースト	ハム	チーズ	パセリ		パン	給食で人気のパンメニューです。	
	主菜	ポークビーンズ	豚肉 大豆	スキムミルク	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	油	フイヨン 塩 こしょう ソース 赤ワイン
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	他	牛乳		牛乳					

* ごはん・米パンは、大洗町産こしひかりを使用しています。* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	838	29.5	22.6	373	66	3.0	2.3	447	0.89	0.61	36	2.7	4.8
生徒（12～14歳） の基準値	830	27～41.5	18.5～28	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0

春野菜をたくさん味わいましょう。

春が旬の野菜には、レタス、春キャベツ、アスパラガス、たけのこなどがあります。土の中にできる根菜では、新玉ねぎ、新じゃがいも、豆類では絹さや、グリーンピース、スナップエンドウなどがあります。現在は旬でない時期にも食べられる野菜が多くなっていますが、春野菜は春にしか出回らず、季節を感じやすいものがたくさんあります。

旬のものは味がよくおいしいだけでなく、栄養分も多く含んでいます。いろいろな料理に活用して旬の野菜をたくさん食べましょう。



8が付く日は「かみかみDAY」

毎月8がつく日は「かみかみDAY」です。
かみごたえのある食材を使用したり、調理法を工夫した献立になっています。