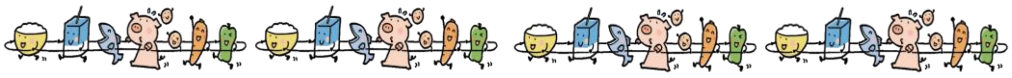
令和6年3月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1（金）	バターパン・はっこう乳（プレーン）	はっこう乳	バターパン		613 844	22.6 30.0
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ツナサラダ	まぐろ	塩ドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり		
	春野菜のシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・アスパラガス グリンピース		
4（月）	わかめごはん・牛乳	牛乳・わかめ	ごはん	リクエストメニュー	652 849	25.7 33.1
	とり肉のからあげ（小2個・中3個）	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ 大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	たまねぎ・ほうれん草・にんじん		
5（火）	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		664 850	22.3 27.6
	みそラーメンスープ	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油	しょうが・たまねぎ・白菜・にんじん・長ねぎ ほうれん草		
	バンバンジーサラダ	とり肉	バンバンジードレッシング	きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん		
	たまごドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油			
6（水）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		692 862	26.8 33.1
	ミルメーク（ココア）		ミルメークココア			
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま ごま油	たまねぎ・にんにく		
	もやしサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん とうもろこし		
	えび団子のすまし汁	えび・とうふ すけそうだら		だいこん・白菜・長ねぎ・小松菜・しょうが		
7（木）	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		704 897	18.8 22.7
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく しょうが		
	チーズサラダ	チーズ	和風ドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	フルーツナタデココ		ナタデココ	黄桃・みかん・パインアップル		
8（金）	ミルクパン		ミルクパン		660 995	25.5 33.5
	牛乳（小学校のみ）	牛乳				
	のむヨーグルト（中学校のみ）	のむヨーグルト				
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・パン粉 さとう・小麦粉	たまねぎ・トマト		
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし にんにく		
	ABCスープ	ウインナー	じゃがいも・サラダ油 マカロニ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・パセリ		
	お祝いクレープ（中学生のみ）		クレープ			
11（月）	ごはん・牛乳（小学校のみ）	牛乳	ごはん		655	24.0
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		もやし・だいこん・にんじん・長ねぎ 小松菜		
12（火）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん	世界の味めぐり ～韓国～	706 898	21.9 26.4
	ヤンニョムチキン	とり肉	でんぷん・サラダ油 さとう	しょうが・トマト		
	ナムル		ごま・さとう・ごま油	もやし・にんじん・小松菜		
	トックスープ		トック	たまねぎ・にんじん・白菜・ほうれん草 長ねぎ		



高萩市立学校給食センター　TEL（23）7412

		おもなざいりょう			エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
13（水）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		643 808	22.7 27.4
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・いんげん・干しいたけ		
	厚焼きたまご	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん			
	いそかあえ	のり		ほうれん草・にんじん・もやし		
14（木）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		649 838	23.4 29.5
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	ポークしゅうまい（小2個・中3個）	ぶた肉	パン粉・でんぷん・小麦粉・さとう	たまねぎ・しょうが		
	だいこんのみそ汁	油あげ・みそ		だいこん・白菜・長ねぎ・ほうれん草		
15（金）	食パン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	食パン		686 921	23.1 29.6
	いちごジャム		いちごジャム			
	コロッケ		サラダ油・じゃがいも・パン粉・小麦粉	にんじん・グリンピース・たまねぎ		
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	コーンポタージュ	牛乳・白いんげん豆・生クリーム・脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉・バター	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
18（月）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		650 850	20.6 26.1
	肉団子（小2個・中3個）	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	たまねぎ・トマト		
	マーボー春雨	ぶた肉	サラダ油・春雨・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜		
	ワンタンスープ		サラダ油・ワンタン	もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜・白菜		
19（火）	ソフトめん		ソフトめん		717 806	27.5 35.4
	のむヨーグルト（小学校のみ）	のむヨーグルト				
	牛乳（中学校のみ）	牛乳				
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・小麦粉・でんぷん	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	ちくわのいそべ焼き	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉・でんぷん・さとう			
	とさあえ	かつお		もやし・にんじん・小松菜		
	お祝いクレープ（小学生のみ）		クレープ			
21（木）中学校のみ	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		849	28.7
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	呉汁	みそ・大豆・油あげ	じゃがいも	たまねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
	★★ 平均 ★★				668 863	23.4 29.4

茨城をたべよう

＊材料の都合により献立を変更する場合もありますので、ご了承ください。

今月のごはんとだいこん、にんじんの一部は高萩産です。 ※太字（下線）は高萩産です。

１２日(火)・・・世界の味めぐり　～韓国～　『ヤンニョムチキン』『ナムル』『トックスープ』

韓国には「薬食同源」という考え方があります。栄養のバランスが取れた、体によい食事を「薬」にたとえ、病気にならないようにするという意味です。「ヤンニョム」とは薬味・香辛料を表しています。揚げた鶏肉に、コチュジャンや、しょうがで作ったタレをからめた料理です。「トック」は韓国で食べられているもちです。日本のもちはもち米から作られますが、トックはうるち米から作られます。