令和２年度

3月　こんだてひょう

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料 おもに体をつくる【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		700	29.5
		とりにくのさしまちゃパンこやき	とりにく	チーズ	あかピーマン		パンこ			
		ひじきのにもの	だいず　さつまあげ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	857	34.5
		なめこのみそしる	あぶらあげ　みそ		にんじん	だいこん　なめこ　ねぎ				
2	火	くろパン　はちみつマーガリン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			くろパン　はちみつ	マーガリン	643	24.7
		ひらめフライ　ソース	ひらめ				こむぎこ　パンこ	あぶら		
		キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ　えだまめ		ドレッシング	736	27.8
		ポトフ	ウインナー　とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも			
3	水	なめし　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう　しらすぼし	あおな		ごはん　さとう	ごま	705	28.0
		ハンバーグおろしソースがけ	とりにく			だいこん　たまねぎ	さとう　でんぷん　パンこ			
		アスパラのソテー			アスパラガス	とうもろこし　エリンギ		あぶら	877	34.2
		すましじる　ひなまつりさんしょくゼリー	ゆば　とりにく　とうにゅう		にんじん　みつば	ねぎ　しいたけ　りんご　もも	さとう			
4	木	ジャージャーめん（ちゅうかめん　ジャージャーじる）	ぶたにく　みそ		にんじん	たまねぎ　もやし　ねぎ　たけのこ　しょうが	ちゅうかめん　でんぷん	あぶら	702	30.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		シューマイ（２，３）	とりにく　ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		936	39.6
		ごぼうサラダ　わふうクリーミードレッシング	とりにく		にんじん	ごぼう　きゅうり		ドレッシング		
5	金	せきはん　パックごましお　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			せきはん	ごま	748	23.8
		えびかのこあげ（２，２）	えび　いか　いとより　たまご				こむぎこ	あぶら		
		こまつなとたまごのソテー	たまご		こまつな	しめじ		あぶら	820	25.9
		ちゅうかスープ　おいわいデザート	なると　たまご	なまクリーム	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ	こむぎこ　さとう			
8	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		608	27.7
		いかのバターしょうゆやき	いか					バター　マーガリン		
		ホイコーロー	ぶたにく		にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ	さとう	あぶら	752	32.8
		はるさめスープ	かにふうみかまぼこ		チンゲンサイ　にんじん	しいたけ　ねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
9	火	チキンカツバーガー（バーガーパン　つくばどりのチキンカツ　ソース）	とりにく				バーガーパン　パンこ　こむぎこ	あぶら	712	25.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ブロッコリーのサラダ　フレンチドレッシング			ブロッコリー　にんじん	とうもろこし		ドレッシング	880	32.0
		ミネストローネ　レモンタルト	ベーコン　たまご	チーズ　ぎゅうにゅう	にんじん　トマト	たまねぎ　キャベツ　セロリー　にんにく　レモン	じゃがいも　こむぎこ　さとう	マーガリン　バター		
10	水	ひたちぎゅうのカレーライス（ごはん　ひたちぎゅうのカレー）　ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく　りんご	ごはん　じゃがいも	あぶら	762	27.6
		ベーコンまきたまごやき	たまご　ベーコン				さとう			
		かいそうサラダ　こうみしおドレッシング	かにふうみかまぼこ	わかめ　つのまた	にんじん	きゅうり		ドレッシング	913	31.6
		ストロベリーゼリー				いちご	さとう			
11	木	きつねうどん（ソフトめん　きつねじる）	あぶらあげ　ぶたにく		にんじん	しいたけ　ねぎ	ソフトめん		633	26.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら	837	33.3
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま		
12	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		695	28.0
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが	さとう　でんぷん			
		こんにゃくのきんぴら	さつまあげ		にんじん		さとう	あぶら　ごまあぶら	856	33.1
		すいとんじる	とりにく		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　しいたけ	こむぎこ			
15	月	ごはん　やさいふりかけ　にゅうさんきんいんりょう（いちご）		にゅうさんきんいんりょう	ほうれんそう　かぼちゃ　にんじん		ごはん　さとう	ごま	695	23.2
		しろみさかなアーモンドフライ　ソース	ほき				パンこ　こむぎこ	アーモンド　あぶら		
		マカロニサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	856	27.6
		けんちんじる	とうふ　あぶらあげ		にんじん	だいこん　しめじ　ごぼう　ねぎ	さといも	あぶら		
16	火	メロンパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			メロンパン		693	22.4
		トルティージャ（スペインふうオムレツ）　ケチャップ	たまご　ベーコン	チーズ　ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも　さとう	あぶら		
		ビーンズサラダ	ひよこまめ　レッドキドニー		にんじん	カリフラワー		ドレッシング	830	26.6
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ　たまねぎ　とうもろこし		あぶら		
17	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		674	26.7
		とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん　こめこ	あぶら		
		ナムル　ナムルドレッシング			にんじん　こまつな	もやし		ドレッシング	831	31.6
		メイシャントンのとんじる	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも	あぶら		
18	木	カレーうどん（ソフトめん　カレーうどんじる）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　もやし　ねぎ	ソフトめん　でんぷん	あぶら	765	26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		たこナゲット（２，３）	たこ　いか　たちうお				こむぎこ	あぶら	971	32.9
		コーンサラダ　コーンクリーミードレッシング　ミニエクレア	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	こむぎこ　さとう　チョコレート	ドレッシング　マーガリン		
19	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		661	28.3
		ほっけのしおやき	ほっけ							
		きりぼしだいこんのにもの	ぶたにく		にんじん	だいこん　しいたけ	さとう	あぶら	815	33.4
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ　みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			
22	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		662	23.7
		マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく		にんじん　にら	たまねぎ　ねぎ　しいたけ　にんにく　しょうが	でんぷん	あぶら		
		やきぎょうざ（２，３）しょうゆ	とりにく　ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ	こむぎこ	あぶら　ごまあぶら	840	28.8
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	えのきたけ　たまねぎ		ごま　ごまあぶら		
23	火	ゆめかおりのコッペパン　ペアチョコクリーム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン　チョコクリーム		730	26.8
		ハムステーキ	ハム							
		だいこんサラダ　ごまドレッシング			にんじん	だいこん　きゅうり		ドレッシング	887	32.0
		クリームシチュー	とりにく　ほたて	ぎゅうにゅう　なまクリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも	バター		

境町特産のさしま茶使用

茨城県産　ひらめを使用

卒業お祝い献立

境第二中学校リクエストメニュー

境町産常陸牛を使用

郷土料理の日　群馬県

世界の料理の日　スペイン

境町で育ったメイシャントンを使用

猿島大地で育ったゆめかおりを使用

↑茨城をたべようWeek↓

実施回数　１７回

●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。

●この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。

●１日に使用する「さしま茶」，１7日に使用する「メイシャントン」，２３日のパンに使用する「ゆめかおり」は境町産です。

●２日に使用する「ひらめフライ」は，県の事業を活用して，無償でいただいたものを提供します。

●今月使用するキャベツ，チンゲンサイ，ながねぎ，青ピーマン，みつば，もやしは茨城県産を使用する予定です。

※献立表は，壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。

※献立表・給食だよりは，町ホームページに掲載しています。（http：//www.town.sakai.ibaraki.jp）

エネルギーとたんぱく質は，
上段→小学校　中学年
（３，４年生）
下段→中学生の量になります。

【子育て応援学校給食費補助金について】

2月に学校を通して申請書をお配りしましたが，提出はお済でしょうか？
提出がまだお済みでない方は，下記までご連絡ください。
境町立学校給食センター　　電話　86-5907