

4月分 学校給食献立表

水戸市立学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 中・小学生 エネルギー200 たんぱく質20g 食塩相当量4g | | |
|----|---|--------------------|-------------------------|-----------------------|--------------|-----------------------------|----------------|-------|---|---|-----|
| | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | 調味料他 | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | |
| 11 | 木 | 麦ご飯 | | | | | ご飯・大麦 | | 858 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | ポークカレー | ぶた肉 | | にんじん | しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン | じゃがいも | 油 | | カレー粉・カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう | |
| | | 海そうサラダ | まぐろ油漬 | わかめ・茎わかめ・昆布・ふのり・ときかのり | 小松菜・にんじん | キャベツ | 砂糖 | 油 | | 醤油・酢・塩・こしょう | 2.6 |
| 12 | 金 | チーズパン | | | | | チーズパン | | 876 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | とり肉の唐揚げ | とり肉 | | | しょうが・にんにく | でん粉 | 油 | | 醤油・酒・塩 | |
| | | ポテトサラダ | | | にんじん | きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし | じゃがいも | | | マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう | 3.7 |
| | | ウインナーとキャベツのスープ | ウインナー・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆 | | にんじん | 玉ねぎ・キャベツ・エリンギ | | | | コンソメ・塩・こしょう・カレー粉 | |
| 15 | 月 | ご飯 | | | | | ご飯 | | 860 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 厚焼き卵 | ◇厚焼き卵 | | | | | | | | |
| | | おかかあえ | かつお節 | | 小松菜・水菜 | キャベツ・きゅうり | | | | 醤油 | 2.4 |
| | | 肉じゃが | ぶた肉 | | にんじん | しょうが・玉ねぎ・枝豆 | 白滝・砂糖 じゃがいも | 油 | | 醤油・みりん・酒 | |
| 16 | 火 | ご飯 | | | | | ご飯 | | 860 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | さばの塩焼き | ◇さばの塩焼き | | | | | | | | |
| | | ひじきの炒め煮 | 油揚げ・高野豆腐 | ひじき | にんじん | キャベツ | こんにゃく・砂糖 | 油 | | 醤油・みりん | 2.3 |
| | | とん汁 | ぶた肉・豆腐・みそ | | にんじん | 大根・ごぼう・ねぎ | じゃがいも・こんにゃく | 油 | | だし用かつお節 | |
| 17 | 水 | 丸パン | | | | | 丸コッペパン | | 809 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | ハンバーグトマトソース | ◇ハンバーグ | | | 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | | ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・赤ワイン | |
| | | ペンネバジルソテー | ベーコン | | | にんにく・玉ねぎ・エリンギ | マカロニ | 油 | | バジルソース・コンソメ・塩・こしょう | 3.2 |
| | | マセドアンスープ | とり肉 | | にんじん | セロリ・玉ねぎ・大根 | じゃがいも | 油 | | 白ワイン・コンソメ・醤油・塩・こしょう・ローリエ | |
| 18 | 木 | ご飯 | | | | | ご飯 | | 852 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 豆腐の五目うま煮 | ぶた肉・かまぼこ・豆腐 | | にんじん・チンゲンサイ | にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・きくらげ・ねぎ | 砂糖・でん粉 | 油・ごま油 | | 塩・みりん・酒・醤油・オイスターソース | |
| | | 中華サラダ | ハム | | 小松菜・にんじん | もやし・きゅうり | 砂糖 | 油・ごま油 | | 酢・醤油・塩・こしょう・からし | 2.1 |
| | | いちごゼリー | | | | | ◇いちごゼリー | | | | |
| 19 | 金 | 黒パン MITOごはん | | | | | 黒パン | | 807 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | ★みとちゃんごぼうメンチカツ | ◇みとちゃんごぼうメンチカツ | | | | | 油 | | | |
| | | ブロッコリーとパプリカのサラダ | | | ブロッコリー・赤パプリカ | 玉ねぎ・とうもろこし | | 油 | | 酢・塩・こしょう | |
| | | 春野菜のコンソメスープ | とり肉・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆 | | にんじん・パセリ | 玉ねぎ・たけのこ・にんにく・セロリ・エリンギ・キャベツ | じゃがいも | 油 | | コンソメ・塩・こしょう | 3.4 |

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 | |
|------|----------------|-------------------|------------------|---------------|-------------------------|-----------------|-------------|--------------------------------|-------------------------|
| | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | 調味料他 |
| | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂・種実 | | |
| 22 月 | ご飯 | | | | | ご飯 | | 885 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | かつおの揚げ煮 | ◇かつおでん粉付 | | | しょうが | 砂糖 | 油 | | 醤油・酒・みりん |
| | ごま酢あえ | | | 小松菜・にんじん | もやし・きゅうり | | ごま | 酢・醤油 | 2.7 |
| | じゃがいもわかめのみそ汁 | 油揚げ・豆腐・みそ | わかめ | にんじん | 玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ | じゃがいも | | だし用かつお節 | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 23 火 | ご飯 | | | | | ご飯 | | 817 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ビビンバ | ぶた肉 | | | しょうが・にんにく・切干大根・枝豆 | 砂糖 | 油 | | コチュジャン・テンメンジャン・酒・みりん・醤油 |
| | ナムル | | | 小松菜・にんじん | もやし・きゅうり | | ごま油・ごま | 醤油・酢・こしょう | 2.4 |
| | トックスープ | とり肉 | | にんじん・にら | しめじ・はくさい・たけのこ・ねぎ | トック | | 中華だし・醤油・塩・こしょう | |
| 24 水 | コッペパン | | | | | コッペパン | | 808 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ほきのレモンペッパーフライ | ◇ほきのレモンペッパーフライ | | | | | 油 | | |
| | チキンと水菜のサラダ | とり肉水煮 | | 水菜・小松菜 | キャベツ | | | フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう | 3.1 |
| | 白菜のミルクスープ | ベーコン・白いんげん豆 | 牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム | にんじん・パセリ | 玉ねぎ・はくさい・クリームコーン・とうもろこし | 小麦粉 | 油・バター | コンソメ・塩・こしょう | |
| | いちごジャム | | | | | いちごジャム | | | |
| 25 木 | わかめご飯 | | わかめ | | | ご飯 | 塩 | 821 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 子持ちししゃもフライ(2個) | ◇子持ちししゃもフライ | | | | | 油 | | |
| | キャベツと切干大根のサラダ | ハム | | 小松菜 | キャベツ・切干大根 | 砂糖 | ごま油 | 醤油・酢・塩・こしょう | 3.3 |
| | 具だくさんみそ汁 | ぶた肉・生揚げ・みそ | | にんじん | ごぼう・大根・しめじ・ねぎ | こんにやく | 油 | だし用かつお節 | |
| 26 金 | スパゲッティボロネーゼ | ぶた肉・大豆・ゼラチン | | にんじん・トマト・ピーマン | にんにく・玉ねぎ・セロリ・ソテーオニオン | スパゲッティ | オリーブ油 | 赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ | 868 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 野菜カップグラタン | | | | | ◇野菜カップグラタン | | | |
| | チーズとキャベツのサラダ | | チーズ | 小松菜・にんじん | キャベツ・とうもろこし | | 油 | 酢・塩・こしょう | |
| 30 火 | ご飯 | MITOごはん | | | | ご飯 | | 841 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ★親子煮 | とり肉・卵 | | にんじん・さやいんげん | 玉ねぎ・椎茸 | じゃがいも・白滝・砂糖 | 油 | | 醤油・塩・みりん・酒 |
| | 香りあえ | | | 小松菜・にんじん | キャベツ・きゅうり・しょうが | | | 醤油 | 2.4 |
| | ★納豆 | 納豆 | | | | | | | |

4月学校給食栄養量(13回平均)

| 栄養素 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|----------|-------|------------------|--------------------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 単位 | kcal | g | g | mg | mg | μg | mg | mg | mg | mg | g |
| 今月平均栄養量 | 844 | 33.4 | 25.0 | 455 | 5.2 | 535 | 0.9 | 0.8 | 52 | 2.8 | 7.5 |
| | | 16% | 27.0% | | | | | | | | |
| 学校給食摂取基準 | 830 | 摂取エネルギー全体の13~20% | 摂取エネルギー全体の7.20~30% | 450 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 2.5未満 | 7.0以上 |

- ※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き等のアレルギー対応品を使用しています。
- ※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
- ※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。
- ※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。