

# 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						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
		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			
		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		
11 木	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		油		バジルソース・コンソメ・塩・こしょう
	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
12 金	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
	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
15 月	ご飯					ご飯		860	
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	◇さば塩焼き							
	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
	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
16 火	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
	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
17 水	わかめご飯		わかめ			ご飯		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
	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	こんにゃく	油		だし用かつお節
18 木	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
	★納豆	納豆							
19 金	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
	いちごゼリー					◇いちごゼリー			

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中単性生体 エネルギー・Cal 食塩相当量(g)
		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			
		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		
22 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	油	醤油・みりん・酒		
23 火	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・ケチャップ・ウスターソース	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	2.8
24 水	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	まぐろ油漬け	わかめ・茎わかめ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう	2.6
25 木	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	3.4
	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	
26 金	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
	じゃがいもとわかめのみそ汁	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						
30 火	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			

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があります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは卵・卵抜き食品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。