

4月分 学校給食献立表

Bブロック(第一中, 第二中, 緑岡中, 見川中, 双葉台中)
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
			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	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)
11	火	黒パン MITOごはん					黒パン		857	
		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・青えんどう豆・煮いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ・たけのこ・にんにく・セロリ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう	
		豆乳いちごパンナコッタ				◇豆乳いちごパンナコッタ				
12	水	麦ご飯					ご飯・大麦		880	
		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	2.9
		フレンチサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・玉ねぎ・黄パプリカ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
13	木	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン		836	
		牛乳 MITOごはん		牛乳						
		オムレツ	◇プレーンオムレツ							
		ペンネミートソテー	ぶた肉		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・バジルソース・ケチャップ	3.4
		麦入り野菜スープ	とり肉		にんじん・小松菜	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし	大麦・じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
14	金	ご飯 美味しお献立					ご飯		879	
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・大豆		にんじん・にら	玉ねぎ・椎茸・ねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油		中華だし・豆板醤・てんめんじやん・塩・こしょう・醤油・酒
		春雨サラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・油・ごま油	塩・こしょう・酢・醤油	2.3
17	月	ご飯					ご飯		854	
		牛乳		牛乳						
		かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚				油			
		即席漬け				キャベツ・きゅうり・大根・しょうが			醤油・塩	2.4
とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油	だし用かつお節			
18	火	丸コッペパン					丸コッペパン		806	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグオニオンソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油		醤油・白ワイン
		ツナポテトサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり・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・からし	
		わかめスープ	とり肉・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ			コンソメ・塩・こしょう・醤油	
19	水	ご飯					ご飯		867	
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば塩焼							
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	2.5
		切干大根のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	切干大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	
20	木	バターロールパン					バターロールパン		818	
		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
		海そうサラダ		わかめ、まわかめ、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	
		ミネストローネ	ベーコン・ひよこ豆・青えんどう豆・煮いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根	じゃがいも	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ	

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	中学校生徒
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
				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		食塩相当量(g)
21	金	ごはん	MITOごはん					ごはん		860	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒			
		ごまあえ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.4		
		★納豆	納豆								
24	月	わかめごはん	MITOごはん		わかめ			ごはん		818	
		牛乳		牛乳							
		★高野豆腐の卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵	にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	塩・醤油・酒・みりん			
		からしあえ	かまぼこ	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			からし・醤油	3.0		
25	火	コッペパン					コッペパン		841		
		牛乳		牛乳							
		ミートボールのクリームシチュー	◇とり肉団子・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	じゃがいも・小麦粉	油・バター		白ワイン・塩・こしょう・コンソメシチュールー	
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう	3.3	
		いちごジャム					いちごジャム				
26	水	ごはん					ごはん		843		
		牛乳		牛乳							
		子持ちししやもフライ(2個)	◇子持ちししやもフライ					油			
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.7	
		野菜の豆乳みそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	油	塩・だし用かつお節		
27	木	ごはん					ごはん		854		
		牛乳		牛乳							
		豚肉と豆腐のキムチ煮	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん・にら	にんにく・玉ねぎ・しめじ・はくさい・白菜キムチ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油		醤油・みりん・酒・塩・コチュジャン	
		しょうがあえ			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油	3.1	
		肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい								
28	金	ごはん					ごはん		865		
		牛乳		牛乳							
		いかのピリ辛揚げ	◇いかでん粉付				砂糖	油		醤油・酒・みりん・酢・豆板醤	
		ナムル	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり		ごま・ごま油	酢・醤油・ラー油・こしょう	2.5	
		ワンタンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油		

4月学校給食栄養量(14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	845	33.4	24.4	450	5.0	520	0.9	0.7	49	3.0	6.8
		16%	26.0%								
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・卵抜きのお肉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。