

令和5年度
Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)
水戸市立学校給食共同調理場

2月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							調味料他	栄養価 中学校生徒 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	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			
1 木	パエリア	とり肉・ベーコン		にんじん・ピーマン・赤パプリカ・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・黄パプリカ	米	オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ・白ワイン・ターメリック	804	
	牛乳		牛乳							
	アジフィレフライ	◇アジフィレフライ					油			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・レッドキャベツ		油	コールスロートレッシング・酢・塩・こしょう	2.4	
	チョコプリン					◇チョコプリン				
2 金	ご飯	つくろう料理コンテスト入賞作品				ご飯			852	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん		
	シャキシャキ彩りひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・れんこん・とうもろこし・枝豆		ごま	マヨネーズ・ノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう	2.7	
	大根のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん・水菜	大根・えのきたけ			だし用かつお節		
5 月	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン				
	牛乳		牛乳						839	
	ぶた肉とさつまいものシチュー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	さつまいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう		
	ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0	
	いちごジャム					いちごジャム				
6 火	ご飯					ご飯			870	
	牛乳		牛乳							
	いわしの梅煮	◇いわし梅煮								
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油		
	高野豆腐の煮物	とり肉・高野豆腐		にんじん	大根・椎茸・枝豆	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	2.6	
7 水	ご飯	MITOごはん				ご飯				
	牛乳		牛乳						861	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	白滝・砂糖・じゃがいも	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		
	★納豆	納豆							2.5	
8 木	水戸市いっせい防災訓練＋プラスワン訓練 「ギュッと！おにぎりの日」									
9 金	ご飯	MITOごはん				ご飯			859	
	牛乳		牛乳							
	★みとちゃんポークコロッケ					◇みとちゃんポークコロッケ	油			
	切り昆布の煮物	さつま揚げ・大豆	昆布	にんじん	切干大根	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.5	
	★米粉めんのかきたま汁	とり肉・卵		にんじん	えのきたけ・はくさい・ねぎ	米粉めん		だし用かつお節・塩・醤油		
13 火	麦ご飯					ご飯・大麦			873	
	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・クスターソース・こしょう		
	チーズサラダ		チーズ	小松菜・赤パプリカ	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう	2.8	
14 水	ご飯					ご飯			869	
	牛乳		牛乳							
	マーボー豆腐	ぶた肉・大豆・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・酒・塩・こしょう・醤油		
	パンサンスー			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	2.1	
15 木	はちみつパン					はちみつパン			849	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のバジルソテー	とり肉				パン粉	オリーブ油	バジルソース・酒・塩・こしょう		
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう		
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	3.1	

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 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		
16 金	ご飯					ご飯			818
	牛乳		牛乳						
	めひかりの唐揚げ(2個)	◇めひかりの唐揚げ					油		
	きんぴら			にんじん	ごぼう・れんこん	こんにやく・砂糖	油・ごま油・ごま	醤油・みりん・酒・一味唐辛子	2.3
とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節		
19 月	スパゲッティボロネーゼ	牛肉・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	838
	牛乳		牛乳						
	野菜カップグラタン					◇野菜カップグラタン			
	ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・水菜	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう	2.9
20 火	ご飯	茨城ロボッツ応援献立				ご飯			803
	牛乳		牛乳						
	ロボッツすきやき煮	牛肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ	白滝・里芋・砂糖・焼きふ	油	酒・みりん・塩・醤油	
	大根とキャベツのあえもの	かまぼこ		小松菜	大根・キャベツ		ごま油	塩	2.0
ぼんかん				ぼんかん					
21 水	ご飯	美味しお献立	我が家のおすすめ料理			ご飯			840
	牛乳			牛乳					
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚げ					油		
	からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	2.5
	豆乳みそ汁	とり肉・生揚げ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・えのきたけ・ねぎ	こんにやく・じゃがいも	油	だし用かつお節	
22 木	黒パン					黒パン			807
	牛乳		牛乳						
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			しょうが・にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	酒・塩・醤油	
	大根サラダ			小松菜・にんじん	大根・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	3.4
ミネストローネ	ウインナー・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ	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		
26 月	ミルクパン	MITOごはん				ミルクパン			822
	牛乳		牛乳						
	いかフライ	◇いかフライ					油		
	海そうサラダ	ハム	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	3.5
	★卵のカレースープ	とり肉・卵		にんじん・水菜	にんにく・玉ねぎ・はくさい・とうもろこし			塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	
	★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子(みたらし)			
27 火	ご飯					ご飯			831
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじ焼き	◇さわらの塩こうじ焼き							
	酢みそあえ	みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油・酢	2.4
せんべい汁	ぶた肉・油揚げ		にんじん	大根・はくさい・しめじ・ねぎ・椎茸	かやきせんべい	油	塩・酒・みりん・醤油・だし用かつお節		
28 水	わかめご飯		わかめ			ご飯			816
	牛乳		牛乳						
	肉しゅうまい	◇肉しゅうまい							
	中華サラダ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	醤油・酢・塩・こしょう	3.2
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・たけのこ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
29 木	ココア揚げパン					コッペパン	油	ココア	802
	牛乳		牛乳						
	ポークピーンズ	ぶた肉・ベーコン・白いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース	
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とり肉水煮		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・玉ねぎ			マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	2.8
	ヨーグルト		ヨーグルト						

2月学校給食栄養量(18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	836	33.4	24.5	459	4.3	530	0.8	0.7	53	2.7	7.0
		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、ハムは卵・卵抜き食物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。