

3月分 学校給食献立表

Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中, 常澄中)

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	
			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			
1	金	バターロールパン					バターロールパン		875		
		牛乳		牛乳							
		チーズオムレツ	◇チーズオムレツ								
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも			3.8	
		麦と豆のトマトスープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	大麦・砂糖	油			トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・白ワイン・塩・こしょう・バジル
		いよかんゼリー					◇いよかんゼリー				
4	月	コッペパン					コッペパン		829		
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃひき肉フライ	◇かぼちゃひき肉フライ					油			
		ツナパスタソテー	まぐろ水煮		にんじん・ピーマン	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・ケチャップ	3.6
		とり肉と白菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ・はくさい				コンソメ・醤油・塩・こしょう	
		チョコクリーム					チョコクリーム				
5	火	ご飯 MITOごはん					ご飯		860		
		牛乳		牛乳							
		とり肉のうま塩唐揚げ	とり肉・かつお節			しょうが・にんにく	でん粉	油		酒・塩	
		切干大根の炒め煮	大豆・さつま揚げ	昆布	にんじん	切干大根・きくらげ	砂糖	油		醤油・みりん・酒	2.5
		すまし汁	ぶた肉・豆腐・かまぼこ			えのきたけ・大根・椎茸・たけのこ・ねぎ	麩			だし用かつお節・醤油・塩	
		★みとちゃん梅ゼリー					◇みとちゃん梅ゼリー				
6	水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン		898		
		牛乳 MITOごはん		牛乳							
		ミートボールのクリーム煮	◇肉団子	牛乳・脱脂粉乳・チーズ・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
		フレンチサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり		油		酢・塩・こしょう	
		お祝いケーキ					◇いちごクリームケーキ				
7	木	麦ご飯					ご飯・大麦		899		
		牛乳		牛乳							
		ビーフカレー	牛肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油		カレーフレーク①・カレーフレーク②・ローリエ・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
		こんにやくサラダ	まぐろ水煮	茎わかめ	小松菜	キャベツ	こんにやく	油		オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.3
		ヨーグルト		ヨーグルト							
8	金	黒パン					黒パン		877		
		牛乳		牛乳							
		チリビーンズ	ぶた肉・ウインナー・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油		トマトピューレ・チリパウダー・ローリエ・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ	
		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	キャベツ・とうもろこし		油		酢・塩・こしょう	3.2
		豆乳いちごパンナコッタ					◇豆乳いちごパンナコッタ				
11	月										

日 曜	献立名	使用する食品名						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			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		
12 火	ご飯					ご飯		840	
	牛乳		牛乳						
	めばるの西京焼き	◇めばるの西京焼き							
	もやしのごま酢あえ			にんじん・小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	2.3
	ピリ辛肉豆腐	ぶた肉・豆腐		にんじん・にら	にんにく・玉ねぎ・ たけのこ・しめじ・ はくさい・ねぎ	白滝・砂糖・ でん粉	油	豆板醤・醤油・ 酒・みりん・塩	
13 水	ミルクパン					ミルクパン		851	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグレモンマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・ レモン果汁	でん粉	油	醤油・マスタード・ 白ワイン・こしょう	3.8
	シェルパスタサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・酢・ 塩・こしょう	
	野菜コンソメスープ	ベーコン		にんじん・水菜	セロリ・玉ねぎ・ はくさい	いも餅ボール		コンソメ・塩・こしょう	
14 木	ご飯					ご飯		844	
	牛乳		牛乳						
	さばのしょうが煮	◇さば生姜煮							
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	3.0
	みそけんちん汁	ぶた肉・豆腐・ みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	こんにゃく・ 里芋	油	だし用かつお節	
15 金	はちみつパン					はちみつパン		864	
	牛乳	MITOごはん		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		
	ピーンズサラダ	大豆・ まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり・ 玉ねぎ・レモン果汁		油	オニオンドレッシング・ 塩・こしょう	3.2
	ミルクスープ	とり肉・ウインナー	牛乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・ クリームコーン・ はくさい	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・ ローリエ	
18 月	ご飯	MITOごはん				ご飯		849	
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉と里芋のうま煮	ぶた肉・油揚げ		にんじん・ さやいんげん	しょうが・大根・ ごぼう	こんにゃく・ 里芋・砂糖・ でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒	
	白菜のおかか和え	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい・もやし			醤油	2.5
	★納豆	納豆							
19 火	ご飯					ご飯		853	
	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		
	五目豆	ぶた肉・ 大豆・高野豆腐	昆布	にんじん	しょうが・ごぼう	砂糖	油・ごま油	醤油・酒・みりん	2.5
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
21 木	ご飯	美味しお献立	MITOごはん・水戸市オリジナルデザインの味つけのり			ご飯		854	
	牛乳		牛乳						
	★高野豆腐の卵とじ煮	とり肉・ 高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・ こんにゃく・ 砂糖	油	醤油・酒・みりん	
	ごぼうサラダ	まぐろ水煮		にんじん	れんこん・ごぼう・ きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	ごまドレッシング・ 醤油・酢・塩・こしょう	1.9
	味つけのり		味つけのり						

3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	858	33.7	25.3	453	4.7	499	0.9	0.7	44	2.9	7.0
		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。