

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
			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	黒パン					黒パン		877	
		牛乳		牛乳						
		チリピーンズ	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
		豆乳いちごパンナコッタ					◇豆乳いちごパンナコッタ			3.2
13	水	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・コンソメ・塩・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう
		こんにゃくサラダ	まぐろ水煮	茎わかめ	小松菜	キャベツ	こんにゃく	油		オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう
		ヨーグルト		ヨーグルト						3.3
14	木	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
		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
15	金	ご飯 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
		味つけのり		味つけのり						1.9
18	月	ご飯 美味しお献立					ご飯		825	
		牛乳 		牛乳						
		イナダの照り焼き	◇イナダの照り焼き							
		香りあえ			小松菜	切干大根・キャベツ・きゅうり		ごま油		塩・こしょう
		根菜豆乳みそ汁	とり肉・生揚げ・みそ・豆乳		にんじん	大根・ごぼう・まいたけ・ねぎ	さつまいも	油		塩・だし用かつお節
19	火	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
		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
21	木	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
		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		

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	860	33.3	25.6	448	4.8	489	0.9	0.8	44	3.0	7.1
		15%	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。