

12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							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	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		
2 月	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						800
	たらのみそゆうあん焼き	◇たらのゆうあんみそ漬け							
	おひたし			小松菜・にんじん	はくさい・もやし		ごま	醤油	2.3
	ぶた肉と大根の炒め煮	ぶた肉・さつま揚げ・高野豆腐		にんじん	大根・しめじ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	醤油・みりん	
3 火	ソフトメン					ソフトメン			
	牛乳		牛乳						867
	カレー南蛮汁	とり肉・油揚げ		にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	でん粉	油	だし用かつお節・カレー粉・カレーフレーク・カレールー・醤油・みりん・塩	
	さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆・かえり煮干				さつまいも・砂糖・でん粉	油・ごま	醤油・みりん	3.2
	昆布あえ		塩昆布	小松菜	大根・キャベツ・しょうが			塩・醤油	
4 水	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						801
	根菜ビビンバ	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・切干大根・ごぼう	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじかん・醤油・酒・みりん	
	ナムル			小松菜	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	醤油・塩・こしょう	2.4
	春雨スープ	ベーコン・豆腐		にんじん	椎茸・はくさい・ねぎ	春雨		中華だし・醤油・塩・こしょう	
5 木	ミルクパン					ミルクパン			
	牛乳		牛乳						806
	チキンと野菜のトマト煮	とり肉・ウインナー		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ・はくさい	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・塩・こしょう・パセリ	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロッドレッシング・酢・塩・こしょう	3.1
	MITOごはん					ご飯			
6 金	牛乳		牛乳						846
	★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		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	切干大根・キャベツ	白滝・砂糖	油	醤油・みりん	2.4
	白菜のみそ汁	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	しめじ・はくさい・ねぎ		油	だし用かつお節	
	MITOごはん					ご飯			
9 月	牛乳		牛乳						809
	★柔甘ねぎのすきやき煮	ぶた肉・生揚げ		にんじん	はくさい・えのきたけ・柔甘ねぎ	白滝・焼ふ・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	
	ごま酢あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり	砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩	2.2
	MITOごはん					ご飯			
	はちみつパン					はちみつパン			
10 火	牛乳		牛乳						824
	ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ			にんにく・玉ねぎ	はちみつ	油	醤油・マスタード・白ワイン・こしょう	
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.3
	野菜のトマトスープ	とり肉		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・しめじ			コンソメ・白ワイン・ケチャップ・塩・こしょう	
	MITOごはん					ご飯			
11 水	牛乳		牛乳						822
	★高野豆腐とじゃがいもの卵とじ	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	醤油・酒・みりん・塩	
	からしあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし			醤油・からし	2.5
	のりふりかけ		のりふりかけ						
	MITOごはん					ご飯			
12 木	牛乳		牛乳						800
	ミートボールのクリームシチュー	ベーコン・◇肉団子	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ	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・オレガノ	
	カリカリ大豆とツナのサラダ	大豆・まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			和風ドレッシング・マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	2.8
	★みとちゃんブルーベリージャム					◇みとちゃんブルーベリージャム			

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	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		
13 金	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						842
	子持ちししやもフライ(2個)	◇子持ちししやもフライ					油		
	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	油・ごま・ごま油	酒・みりん・醤油・一味唐辛子	2.4
	ほうとう汁	とり肉・みそ		にんじん・かぼちゃ	大根・はくさい・しめじ・ねぎ	ほうとうめん	油	醤油・酒・だし用かつお節	
16 月	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						847
	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	
	おかかあえ	かまぼこ・かつお節		小松菜	はくさい・もやし			醤油	2.3
	★納豆	納豆							
17 火	黒パン	MITOごはん				黒パン			
	牛乳		牛乳						806
	フライドチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	酒・醤油・塩・カレー粉	
	パスタサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.5
	★わかめと卵のスープ	卵	わかめ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・はくさい	でん粉		コンソメ・醤油・塩・こしょう	
18 水	麦ご飯					ご飯・大麦			
	牛乳		牛乳						851
	ポークカレー	ぶた肉		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	
	ツナと水菜のサラダ	まぐろ水煮		みずな	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.6
19 木	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			
	牛乳	MITOごはん	牛乳						801
	カレイのトマトソース	◇カレイでん粉付・ゼラチン		ピーマン	にんにく・玉ねぎ・しめじ		油	ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・白ワイン・からし	
	小松菜サラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	3.4
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい・セロリ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
20 金	ご飯	いばらき美味しお給食				ご飯			
	牛乳		牛乳						827
	四川豆腐	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	豆板醤・中華だし・醤油・酒・オイスターソース・塩・こしょう	
	バンサンスー	とり肉水煮		小松菜・にんじん	もやし	春雨・砂糖	ごま・ごま油	塩・酢・醤油・こしょう・からし	2.3

★★【有機栽培人参】の提供について★★

国は「有機農業」の取組拡大を推進しているところです。水戸市内においても、有機JAS認証を取得した農産物及び、有機栽培の農産物の生産拡大に向けた取り組みが始まってきており、令和6年1月には、「JA水戸有機農業研究会」も発足されました。この度、「JA水戸有機農業研究会」の生産者に御協力いただき、12月(1か月間)のBブロック献立の人参については、『有機栽培人参』を使用することになりました。

※「有機農業」とは・・・

化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷を、できる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業です。



12月学校給食栄養量(15回平均)

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	823	33.0	22.8	436	4.2	484	0.9	0.7	46	2.7	8.4
		16%	25.0%								
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。