

令和6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

12月分 学校給食献立表

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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他	
		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	ミルクパン					ミルクパン			806
	牛乳		牛乳						
	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・バジル	3.1
	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			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	
3 火	ご飯					ご飯			842
	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		2.4
	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	
	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	
4 水	ご飯	MITOごはん				ご飯			822
	牛乳		牛乳						
	★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	2.5
	からしあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし			醤油・からし	
	のりふりかけ		のりふりかけ						
5 木	はちみつパン					はちみつパン			824
	牛乳		牛乳						
	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	3.3
	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	
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		
6 金	ご飯					ご飯			827
	牛乳		牛乳						
	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	2.3
	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	
9 月	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			801
	牛乳	MITOごはん		牛乳					
	カレーのトマトソース	◇カレーでん粉付・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	3.4
	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	
	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	
10 火	麦ご飯					ご飯・大麦			851
	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	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	2.6
	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	
11 水	ご飯	MITOごはん				ご飯			809
	牛乳		牛乳						
	★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・焼きふ・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	2.2
	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	
12 木	コッペパン	MITOごはん				コッペパン			835
	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		3.6
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	
	白菜スープ	とり肉・ウインナー・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい		油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・バジル	
	チョコクリーム					チョコクリーム			

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		中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
			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						800	
		たらのみそやうあん焼き	◇たらのやうあんみそ漬け								
		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		
16 月		コッペパン MITOごはん					コッペパン				
		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				
17 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		
18 水		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								
19 木		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		
20 金		ご飯 いばらき美味しお給食					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・ てんめんじやん・ 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		

★☆【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。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G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	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	822	33.0	23.3	428	4.0	483	0.9	0.7	46	2.8	8.4
		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いません。

※ 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。