

1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	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)
8	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						845
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・ハヤシフ레이크・塩・こしょう・赤ワイン・ローリエ	
		ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	2.1
9	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						792
		とり肉と生揚げの煮物	とり肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ	こんにゃく・里芋・砂糖・でん粉	油・ごま油	みりん・酒・醤油	
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	1.8
		手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油	
10	金	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						801
		アジフィレフライ	◇アジフィレフライ					油		
		フレンチサラダ			水菜	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ		油	フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0
		コーンチャウダー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	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	コンソメ・塩・こしょう	
14	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						850
		さばの塩焼き	◇さば塩焼							
		煮合い	油揚げ		にんじん	ごぼう・れんこん・椎茸	白滝・砂糖	油	みりん・塩・醤油・酢	2.1
		大根のみそ汁	ぶた肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	
15	水	黒パン					黒パン			
		牛乳		牛乳						808
		チキンのハーブ揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	塩・こしょう・醤油・酒・バジル	
		ミルクポテト		ミルクカルシウム	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・生クリーム・バター	コンソメ・塩・こしょう	3.1
		白菜スープ	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい・とうもろこし			コンソメ・塩・こしょう・オレガノ	
16	木	麦ご飯					ご飯・大麦			
		牛乳		牛乳						870
		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레이크①・カレールー・カレーフ레이크②・トマトピューレ・ウスターソース・こしょう	
		海そうサラダ	かまぼこ	わかめ、茎わかめ、昆布、ふのり、とさかのり	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩・こしょう	2.8
17	金	コッペパン	MITOごはん				コッペパン			
		牛乳		牛乳						849
		チキンと大豆のトマト煮	とり肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	でん粉・じゃがいも・砂糖	油	塩・こしょう・酒・赤ワイン・コンソメ・ケチャップ	
		シエルパスタサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	2.9
		★みとちゃんいちごジャム					みとちゃんいちごジャム			
20	月	ご飯	水戸ホーリーホック応援献立				ご飯			
		牛乳	いばらき美味しお給食	牛乳						804
		大豆入り肉そぼろ		ぶた肉・大豆		しょうが・にんにく	砂糖	油	醤油・みりん・酒・てんめんじやん・豆板醤	
		ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	醤油・塩・こしょう	2.1
		にんにく風味の中華スープ	とり肉		にんじん	にんにく・大根・椎茸・はくさい・ねぎ	でん粉	油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
21	火	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						823
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でん粉・水あめ	油	塩・こしょう・酒・醤油・トマトピューレ・ケチャップ・豆板醤	
		切干大根のサラダ			小松菜・にんじん	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油・塩・こしょう	2.6
		★チンゲンサイと卵のスープ	かまぼこ・豆腐・卵	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい・きくらげ	でん粉			中華だし・塩・こしょう・醤油	
22	水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			
		牛乳	MITOごはん	牛乳						808
		ぶた肉とさつまいものクリーム煮	ぶた肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・はくさい	さつまいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	
		カラフルサラダ	とり肉水煮		赤パプリカ・小松菜	キャベツ・黄パプリカ			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.8

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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)
23	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						836
		子持ちししやもフライ(2個)	◇子持ちししやもフライ					油		
		ひじきの炒め煮	ちくわ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.6
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	里芋	油	だし用かつお節	
24	金	ペンネボロネーゼ	ぶた肉・ゼラチン		にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ	マカロニ	油	赤ワイン・塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・オレガノ・トマトソース	
		牛乳		牛乳						747
		オムレツ	◇プレーンオムレツ							
		ツナポテトサラダ	まぐろ水煮		にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	油	マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	2.7
		給食週間フルーツゼリー					◇フルーツゼリー			
27	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						885
		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・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・塩・こしょう・醤油・酒	
		春雨サラダ	とり肉水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油・ごま	醤油・塩・酢・こしょう・からし	2.1
28	火	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						856
		★親子煮		とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	塩・みりん・酒・醤油
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.3
		★納豆		納豆						
29	水	バターロールパン					バターロールパン			
		牛乳		牛乳						789
		れんこんメンチカツ	◇れんこんメンチカツ					油		
		大根サラダ	まぐろ水煮		にんじん	大根・キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	3.1
		豆とポテトのカレースープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	
30	木	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						837
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃんぎょうざ					油		
		おひたし	つくろう料理コンテスト入賞作品	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	ごま	醤油	2.3
		具だくさん栄養もりもり汁		ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	しめじ・ねぎ	さつまいも	だし用かつお節	
31	金	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						792
		ハンバーグオニオンソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油	醤油・白ワイン	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.2
		野菜のトマトスープ		とり肉	にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ	

☆☆【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、1月(1か月間)のA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。



1月学校給食栄養量(17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	33.3	24.0	433	4.1	502	0.9	0.7	47	2.6	8.5
		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。