

2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		
3 月	ごはん	つくろう料理コンテスト入賞料理				ごはん			
	牛乳		牛乳						820
	お好みソースとんカツ	◇とんカツ・かつお節	青のり			砂糖	油	中濃ソース・ウスターソース・酒	
	和風サラダ	大豆・かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	和風ごまドレッシング・塩・酢・醤油・こしょう	2.5
	茨城満点あったかけんちん汁	豆腐		にんじん	大根・ごぼう・しめじ・ねぎ	こんにゃく	油・ごま油	塩・酒・醤油・だし用かつお節	
4 火	黒パン	MITOごはん				黒パン			
	牛乳		牛乳						820
	チキンのハニーマスタード焼き	とり肉			にんにく・レモン果汁	はちみつ		マスタード・白ワイン・醤油・塩・こしょう	
	マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・からし・こしょう	3.3
	★宝石箱スープ	卵・油揚げ		赤パプリカ・ピーマン	黄パプリカ・はくさい・大根・玉ねぎ・とうもろこし	でん粉	油	コンソメ・ローリエ・塩・こしょう	
5 水	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						818
	子持ちししゃも磯辺フライ(2個)	◇子持ちししゃも磯辺フライ					油		
	チキンと水菜のサラダ	とり肉油揚げ		水菜	キャベツ・きゅうり・レモン果汁		油	醤油・酢・塩・こしょう	2.6
	とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油	だし用かつお節	
6 木	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳						811
	チキンのトマトクリーム煮	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・エリンギ	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター・生クリーム	トマトソース・白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	
	フレンチサラダ			にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	2.9
7 金	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						869
	いわしの梅煮	◇いわし梅煮							
	切干大根の炒め煮	大豆	昆布	にんじん	切干大根・ごぼう・椎茸	砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.3
	かぼちゃのみそすいとん汁	とり肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ・にんじん	しめじ・はくさい・ねぎ	小麦粉・上新粉		だし用かつお節	
10 月	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						857
	ブリ西京焼き	◇ブリ西京焼き							
	ごぼうサラダ	とり肉油揚げ			ごぼう・キャベツ・きゅうり		ごま	マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	1.9
	ぶた肉と大根の炒め煮	ぶた肉	昆布	にんじん	しょうが・大根	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
12 水	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						867
	豆腐の中華煮	ぶた肉・豆腐		にんじん	しょうが・椎茸・玉ねぎ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	オイスターソース・中華だし・醤油・塩・こしょう	
	パンサンスー	とり肉水煮		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・塩・こしょう・からし	2.1
	みかんゼリー					◇みかんゼリー			
13 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						844
	★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		
	ツナサラダ	まぐろ油揚げ		小松菜	キャベツ・玉ねぎ		油	フレンチドレッシング・酢・こしょう・塩	3.5
	アルファベットカレースープ	ウインナー		にんじん	セロリ・玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも・マカロニ		コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	
14 金	ごはん	茨城ロボッツ応援献立				ごはん			
	牛乳	MITOごはん	牛乳						837
	★ロボッツ親子煮	卵・とり肉・◇肉団子		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	
	きゃべつのごま酢あえ	かまぼこ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	2.5
	のりふりかけ		◇のりふりかけ						

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)
17 月	ごはん	MITOごはん				ごはん			860
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖・でん粉	油	みりん・醤油	2.4
	梅あえ				大根・はくさい・きゅうり・梅干し			塩・醤油	
	★納豆	納豆							
18 火	水戸市いっせい防災訓練＋プラスワン訓練 「ギョッと！おにぎりの日」								
19 水	ごはん					ごはん			832
	牛乳		牛乳						
	カラフル肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	しょうが・にんにく・とうもろこし	砂糖	油・ごま油	酒・豆板醤・カレー粉・醤油	2.7
	ひじきサラダ	まぐろ油漬	ひじき	にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩・こしょう	
	中華スープ	とり肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・もやし・椎茸	でん粉	油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
20 木	いちご揚げパン	いばらき美味しお給食	脱脂粉乳・ミルクカルシウム			コッペンパン・いちごパウダー	油		843
	牛乳		牛乳						
	麦入りポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	オーツ麦・じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ・中濃ソース	2.9
	スパゲッティサラダ	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり・キャベツ・レモン果汁	スパゲッティ	油	イタリアンドレッシング・塩・こしょう	
21 金	ごはん	MITOごはん				ごはん			838
	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	2.2
	カリカリ大豆入りおひたし	大豆・かつお節		小松菜・にんじん	切干大根・キャベツ			醤油	
	具だくさんのみそ汁	ぶた肉・油揚げ・みそ	昆布	にんじん	大根・ごぼう・もやし・ねぎ		油	だし用かつお節	
	★みとちゃん梅ゼリー					みとちゃん梅ゼリー			
25 火	バターロールパン					バターロールパン			855
	牛乳	MITOごはん	牛乳						
	オムレツ	◇プレーンオムレツ							3.1
	★米粉ペンネバジルソテー				エリンギ・玉ねぎ・にんにく	米粉ペンネ	油	一味唐辛子・バジルソース・コンソメ・塩・こしょう	
	白菜のミルクスープ	ぶた肉	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・はくさい	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
26 水	ごはん					ごはん			822
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじ焼き	◇さわら塩こうじ焼							2.2
	炒り豆腐	ぶた肉・豆腐・高野豆腐・かつお節		にんじん	ねぎ	砂糖	油・ごま油	塩・醤油・みりん	
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・はくさい	じゃがいも		だし用かつお節	
27 木	丸パン	我が家のおすすめ料理				丸パン			862
	牛乳		牛乳						
	タラフライ	◇タラフライ					油	中濃ソース	3.5
	コーンサラダ			小松菜	キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	
	野菜のヘルシー豆乳ポタージュ	とり肉・豆乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・でん粉	油	コンソメ・塩・こしょう・塩こうじ		
28 金	麦ごはん					ごはん・大麦			869
	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・カレーブレード①・カレールー・カレーブレード②・トマトピューレ・ウスターソース・こしょう	2.6
	チーズサラダ		チーズ	小松菜・赤パプリカ	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう	

2月学校給食栄養量(17回平均)

栄養素単位	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
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	843	32.8	24.2	425	3.7	475	0.9	0.7	46	2.7	8.5
		16%	25.8%								
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。