

令和6年度

Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)

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	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)		
3	月	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	
4	火	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						832	
		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		
		ひじきサラダ	まぐろ油漬け	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	2.7	
		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		
5	水	ご飯					ご飯				
		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		
6	木	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		
7	金	ご飯					ご飯				
		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				
10	月	いちご揚げパン		脱脂粉乳・ ミルクカルシウム			コッペパン・ いちごパウダー	油			
		牛乳		牛乳						835	
		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	オート麦・ 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		
		スパゲッティサラダ	まぐろ油漬け		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	2.9	
12	水	ご飯	茨城ロボッツ応援献立				ご飯				
		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							
13	木	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳						801	
		ハンバーグのチリソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく		油	ケチャップ・マスタード・豆板醤		
		コールスローサラダ	ハム		水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・ コーンクリーム・ミッドレッシング・ 塩・こしょう	3.2	
		チキンコンソメスープ	とり肉		にんじん・パセリ	玉ねぎ・大根・ とうもろこし	じゃがいも		白ワイン・コンソメ・塩・ こしょう・ローリエ		
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム				
14	金	ご飯					ご飯				
		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	とり肉油漬け		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		

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			
17 月	ご飯					ご飯			857	
	牛乳		牛乳							
	ブリ西京焼き	◇ブリ西京焼							1.9	
	ごぼうサラダ	とり肉油漬け			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		
	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		
18 火	水戸市いっせい防災訓練＋プラスワン訓練 「ギュッと！おにぎりの日」									
19 水	麦ご飯					ご飯・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・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		
20 木	★みとちゃん米パン	いばらき美味しお給食				みとちゃん米パン			844	
	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		3.5	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け			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		
	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		
21 金	ご飯	MITOごはん				ご飯			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・白糖・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								
25 火	ご飯	つくろう料理コンテスト入賞料理				ご飯			820	
	牛乳		牛乳							
	お好みソースとんかつ	◇とんかつ・かつお節			青のり		砂糖	油	中濃ソース・ウスターソース・酒	2.5
	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	
	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	
26 水	ご飯	MITOごはん				ご飯			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				
27 木	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	
	★米粉ペンネパジルソテー				エリンギ・玉ねぎ・にんにく	米粉ペンネ	油	一味唐辛子・パジルソース・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		
28 金	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		

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	841	32.8	24.5	442	4.0	476	0.9	0.7	49	2.7	9.1
		16%	26.2%								
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。