

Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中)

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 糧 指 導 量 (g)
12	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					801	
		チキンのクリームシチュー	とり肉	牛乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
		海そうサラダ	ハム	わかめ・寒わかめ・昆布・のり・とさかのり	ブロッコリー	キャベツ	こんにやく	オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.8	
13	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					833	
		ツナそばろ	かつお油漬け			切干大根・しょうが・枝豆	砂糖		醤油・酒	
		ナムル			小松菜	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	醤油・塩・こしょう	2.5
ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん・にら	椎茸・はくさい・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう			
14	金	コッペパン MITOごはん					コッペパン			
		牛乳		牛乳					764	
		★みとちゃんポークコロッケ					のみとちゃんポークコロッケ	油		
		ひじきサラダ	まぐろ水煮	ひじき	小松菜	キャベツ・とうもろこし			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.2
★穂々の空の卵スープ	とり肉・卵		にんじん・チンゲンサイ	しめじ・はくさい・ねぎ	米粉めん		コンソメ・醤油・塩・こしょう			
17	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					789	
		さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖・でん粉		醤油・酒・みりん	
		からしあえ			小松菜・にんじん	はくさい・もやし			醤油・からし	2.4
けんちん汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・ごぼう・しめじ・ねぎ	里芋	油・ごま油	だし用かつお節・酒・みりん・醤油・塩			
18	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					806	
		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・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	
		パンサンスー	とり肉水煮		にんじん・小松菜	もやし	春雨・砂糖	ごま油	酢・醤油・塩・こしょう・からし	2.1
19	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					855	
		子持ちししゃも唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ					油		
		昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	塩・こしょう	2.1
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	みりん・醤油			
21	金	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳					801	
		タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが			塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・醤油	
		マカロニサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	マカロニ		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし	3.5
わかめとコーンのスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・ねぎ		油	コンソメ・醤油・塩・こしょう			

3月学校給食栄養量(13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	823	32.6	23.8	461	4.1	503	0.8	0.7	53	2.7	8.4
		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。