令和6年度

Bブロック（第一中，第二中，緑岡中，見川中，双葉台中，常澄中）

3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	ご飯　MITOごはん～食菜録～					ご飯			
		牛乳		牛乳						846
		しほとりのいりとり	とり肉・高野豆腐	昆布	にんじん	ごぼう・椎茸	こんにゃく・砂糖	油	塩こうじ・醤油・みりん・塩	
		さけのいりもの	◇さけボール・みそ		みずな	大根・はくさい・しょうが・ねぎ			酒・だし用かつお節	3.0
		★納豆	納豆							
		吉原殿中					◇吉原殿中			
4	火	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						833
		照り焼きハンバーグ	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	
		フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.2
		コーンクリームスープ	とり肉	脱脂粉乳・ミルクカルシウム・牛乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	
5	水	ご飯　MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						816
		★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	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	
		和風サラダ			小松菜・にんじん	切干大根・キャベツ	砂糖		和風ごまドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	2.1
		味付けのり		味付けのり						
6	木	黒パン					黒パン			
		牛乳		牛乳						802
		チキンのレモンソース	とり肉			レモン果汁	でん粉・砂糖	油	塩・酒・醤油	
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・きゅうり・キャベツ			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.4
		豆とウインナーのトマトスープ	ウインナー・ミックスビーンズ		にんじん・トマト・小松菜	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・ローリエ	
7	金	麦ご飯					ご飯・大麦			
		牛乳		牛乳						835
		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	
		ツナサラダ	まぐろ水煮			キャベツ・きゅうり・黄パプリカ・玉ねぎ・レモン果汁			フレンチドレッシング・塩・こしょう	2.6
10	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						946
		ツナそぼろ	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	2.6
		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	
		お祝いいちごゼリー					◇いちごゼリー			
11	火	卒　業　式								

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)
12	水	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	
13	木	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					◇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	
14	金	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	
		バンサンスー	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
17	月	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	
18	火	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	
19	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						800
		さわらの竜田揚げ	◇さわら竜田揚					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	1.9
		茨城野菜の美味しおとん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・玉ねぎ・れんこん・ねぎ		油	だし用かつお節	
21	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						835
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・ごぼう・しめじ	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・ハヤシフレーク・塩・こしょう・コンソメ・赤ワイン・ローリエ	
		海そうサラダ	ハム	わかめ・茎わかめ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	2.1

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	825	31.9	23.2	438	4.1	511	0.9	0.7	51	2.6	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。