

Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)

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		食塩相当量(g)
12	水	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
13	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			コールスロッドレッシング・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	
14	金	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	
17	月	★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・茎わかめ・長ネギ・ふのり・とさかのり	ブロッコリー	キャベツ	こんにゃく		オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.8
18	火	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	
19	水	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	
		パンサンズー	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
21	金	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	

3月学校給食栄養量(13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	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。