

## 4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)    |
| 10 | 木 | ご飯                |                                 |                               |                  |                        | ご飯              |                 |                                                  |             |
|    |   | 牛乳                |                                 | 牛乳                            |                  |                        |                 |                 |                                                  | 818         |
|    |   | さばの塩焼き            | ◇さば塩焼                           |                               |                  |                        |                 |                 |                                                  |             |
|    |   | ひじきの炒め煮           | とり肉                             | ひじき                           | にんじん             | キャベツ                   | こんにゃく・砂糖        | 油               | 醤油・みりん・酒                                         | 2.2         |
|    |   | 大根のみそ汁            | 油揚げ・豆腐・みそ                       |                               | にんじん             | 大根・えのきたけ・ねぎ            |                 |                 | だし用かつお節                                          |             |
| 11 | 金 | はちみつパン            |                                 |                               |                  |                        | はちみつパン          |                 |                                                  |             |
|    |   | 牛乳                |                                 | 牛乳                            |                  |                        |                 |                 |                                                  | 838         |
|    |   | チキンのクリームシチュー      | とり肉                             | 牛乳・脱脂粉乳・<br>ミルクカルシウム          | にんじん・パセリ         | 玉ねぎ・クリームコーン・<br>とうもろこし | じゃがいも・小麦粉       | 油・バター・<br>生クリーム | コンソメ・塩・こしょう                                      |             |
|    |   | ビーンズサラダ           | ひよこ豆・えんどう豆・<br>赤いんげん豆・<br>まぐろ水煮 |                               | にんじん・小松菜         | キャベツ                   |                 | 油               | りんご酢・塩・こしょう                                      | 2.9         |
| 14 | 月 | ご飯                | MITOごはん                         |                               |                  |                        | ご飯              |                 |                                                  |             |
|    |   | 牛乳                |                                 | 牛乳                            |                  |                        |                 |                 |                                                  | 846         |
|    |   | 肉じゃが              | ぶた肉                             |                               | にんじん             | しょうが・玉ねぎ               | じゃがいも・<br>白滝・砂糖 | 油               | みりん・醤油                                           |             |
|    |   | 大根とキャベツの昆布あえ      |                                 | 塩昆布                           | 小松菜              | 大根・キャベツ                |                 | ごま油             | 塩                                                | 2.2         |
|    |   | ★納豆               | 納豆                              |                               |                  |                        |                 |                 |                                                  |             |
| 15 | 火 | ご飯                |                                 |                               |                  |                        | ご飯              |                 |                                                  |             |
|    |   | 牛乳                |                                 | 牛乳                            |                  |                        |                 |                 |                                                  | 824         |
|    |   | とり肉の唐揚げ           | とり肉                             |                               |                  | しょうが・にんにく              | でん粉             | 油               | 醤油・酒・塩                                           |             |
|    |   | 切干大根のサラダ          | まぐろ水煮                           |                               | 小松菜              | 切干大根・キャベツ              |                 |                 | 和風ごまドレッシング・<br>醤油・酢・塩・こしょう                       | 2.4         |
|    |   | じゃがいもとわかめのみそ汁     | 油揚げ・豆腐・みそ                       | わかめ                           | にんじん             | 玉ねぎ                    | じゃがいも           |                 | だし用かつお節                                          |             |
| 16 | 水 | 黒パン               | MITOごはん                         |                               |                  |                        | 黒パン             |                 |                                                  |             |
|    |   | 牛乳                |                                 | 牛乳                            |                  |                        |                 |                 |                                                  | 852         |
|    |   | ★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               |                                                  |             |
|    |   | ペンネとブロッコリーのバジルソテー | ベーコン                            |                               | ブロッコリー・<br>赤パプリカ | にんにく・とうもろこし            | マカロニ            | 油               | コンソメ・塩・こしょう・<br>バジルソース                           | 3.1         |
|    |   | 春野菜のコンソメスープ       | とり肉・レンズ豆                        |                               | にんじん             | 玉ねぎ・キャベツ               | じゃがいも           | 油               | コンソメ・塩・こしょう                                      |             |
| 17 | 木 | ご飯                | MITOごはん                         |                               |                  |                        | ご飯              |                 |                                                  |             |
|    |   | 牛乳                |                                 | 牛乳                            |                  |                        |                 |                 |                                                  | 867         |
|    |   | 春巻き               | ◇野菜春巻                           |                               |                  |                        |                 | 油               |                                                  |             |
|    |   | 焼きビーフン            | ぶた肉                             |                               | にんじん・ピーマン        | 椎茸・キャベツ                | ビーフン            | 油               | 塩・こしょう                                           | 2.5         |
|    |   | ★チンゲンサイ卵のスープ      | ベーコン・豆腐・<br>卵                   |                               | にんじん・チンゲンサイ      | はくさい・ねぎ                |                 |                 | 中華だし・塩・こしょう・醤油                                   |             |
| 18 | 金 | ご飯                |                                 |                               |                  |                        | ご飯              |                 |                                                  |             |
|    |   | 牛乳                |                                 | 牛乳                            |                  |                        |                 |                 |                                                  | 824         |
|    |   | チキンカレー            | とり肉                             |                               | にんじん             | しょうが・にんにく・玉ねぎ          | じゃがいも           | 油               | トマトピューレ・ケチャップ・<br>ウスターソース・カレーフレーク・<br>カレールー・こしょう |             |
|    |   | 海そうサラダ            | まぐろ油漬け                          | わかめ、まわかめ、<br>昆布、ふのり、<br>とさかのり | 小松菜・にんじん         | キャベツ                   | 砂糖              | 油               | 醤油・酢・塩・こしょう                                      | 2.7         |

| 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   |                                     |       |
| 21 | 月 | ご飯           |                |                  |               |                           | ご飯           |         |                                     |       |
|    |   | 牛乳           |                | 牛乳               |               |                           |              |         |                                     | 871   |
|    |   | マーボー豆腐       | ぶた肉・豆腐         |                  | にんじん・にら       | にんにく・しょうが・玉ねぎ・ねぎ          | 砂糖・でん粉       | 油・ごま油   | 中華だし・豆板醤・てんめんじやん・塩・こしょう・醤油・酒        |       |
|    |   | パンサンスー       | かまぼこ           |                  | 小松菜・にんじん      | キャベツ                      | 春雨・砂糖        | ごま油・ごま  | 塩・酢・醤油                              | 2.3   |
| 22 | 火 | ご飯           |                |                  |               |                           | ご飯           |         |                                     |       |
|    |   | 牛乳           |                | 牛乳               |               |                           |              |         |                                     | 802   |
|    |   | いかのかりん揚げ     | ◇いかでん粉付        |                  |               |                           | 砂糖           | 油       | 醤油・みりん                              |       |
|    |   | しょうがあえ       |                |                  | 小松菜           | キャベツ・もやし・しょうが             |              |         | 醤油                                  | 2.1   |
|    |   | とん汁          | ぶた肉・豆腐・みそ      |                  | にんじん          | 大根・ごぼう・ねぎ                 | じゃがいも        | 油       | だし用かつお節                             |       |
| 23 | 水 | スパゲッティボロネーゼ  | 牛肉・ぶた肉・大豆・ゼラチン |                  | にんじん・トマト・ピーマン | しょうが・にんにく・セロリ・玉ねぎ・ソテーオニオン | スパゲッティ       | 油       | 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・ローリエ |       |
|    |   | 牛乳           |                | 牛乳               |               |                           |              |         |                                     | 761   |
|    |   | オムレツ         | ◇ブレンオムレツ       |                  |               |                           |              |         |                                     |       |
|    |   | ポテトサラダ       |                |                  | にんじん          | きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし           | じゃがいも        |         | マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう                | 3.0   |
| 24 | 木 | ご飯           |                |                  |               |                           | ご飯           |         |                                     |       |
|    |   | 牛乳           |                | 牛乳               |               |                           |              |         |                                     | 848   |
|    |   | いわしカレーみそ煮    | ◇いわしカレーみそ煮     |                  |               |                           |              |         |                                     |       |
|    |   | からしあえ        |                |                  | 水菜・にんじん       | キャベツ・きゅうり                 |              |         | 醤油・からし                              | 1.9   |
|    |   | 生揚げと大根のそぼろ煮  | ぶた肉・生揚げ        |                  | にんじん          | しょうが・大根・椎茸                | こんにゃく・砂糖・でん粉 | 油       | 醤油・みりん・酒                            |       |
| 25 | 金 | コッペパン        |                |                  |               |                           | コッペパン        |         |                                     |       |
|    |   | 牛乳           |                | 牛乳               |               |                           |              |         |                                     | 813   |
|    |   | フライドチキン      | とり肉            |                  |               | しょうが・にんにく                 | 小麦粉・でん粉      | 油       | 酒・こしょう・フライドチキンシーズニング                |       |
|    |   | ブロッコリーサラダ    |                |                  | ブロッコリー・にんじん   | キャベツ・玉ねぎ                  |              | 油       | コールスロートレッシング・酢・塩・こしょう               | 3.3   |
|    |   | ウインナーのミルクスープ | ウインナー          | 牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム | にんじん・パセリ      | 玉ねぎ・はくさい                  | じゃがいも        | 油・生クリーム | コンソメ・塩・こしょう                         |       |
| 28 | 月 | ご飯           |                |                  |               |                           | ご飯           |         |                                     |       |
|    |   | 牛乳           |                | 牛乳               |               |                           |              |         |                                     | 801   |
|    |   | ハンバーグ香味ソース   | ◇ハンバーグ         |                  |               | 玉ねぎ・にんにく・しょうが             | 砂糖・でん粉       | 油       | 醤油・みりん                              |       |
|    |   | おかかあえ        | かつお節           |                  | にんじん・みずな      | キャベツ・もやし                  |              |         | 醤油                                  | 2.3   |
|    |   | みそけんちん汁      | とり肉・豆腐・みそ      |                  | にんじん          | 大根・ごぼう・ねぎ                 | 里芋           | 油       | だし用かつお節                             |       |
| 30 | 水 | コッペパン        |                |                  |               |                           | コッペパン        |         |                                     |       |
|    |   | 牛乳           |                | 牛乳               |               |                           |              |         |                                     | 809   |
|    |   | ポークビーンズ      | ぶた肉・いんげん豆      |                  | にんじん・トマト・パセリ  | にんにく・玉ねぎ                  | じゃがいも・砂糖     | 油       | コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう     |       |
|    |   | フレンチサラダ      |                |                  | 小松菜           | キャベツ・きゅうり・黄パプリカ           |              |         | フレンチドレッシング・りんご酢・塩・こしょう              | 2.9   |
|    |   | いちごジャム       |                |                  |               |                           |              | ◇いちごジャム |                                     |       |

| 4月学校給食栄養量(14回平均) |       |                      |                      |       |     |       |        |        |       |       |       |
|------------------|-------|----------------------|----------------------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 栄養素<br>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   | 32.5                 | 23.6                 | 437   | 4.8 | 498   | 0.9    | 0.7    | 51    | 2.6   | 9.8   |
|                  |       | 16%                  | 26.0%                |       |     |       |        |        |       |       |       |
| 学校給食摂取基準         | 830   | 摂取エネルギー<br>全体の13～20% | 摂取エネルギー<br>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。