

4月分 学校給食献立表

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	
			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		
10	木	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	3.3
		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	コールスロッドレッシング・酢・ 塩・こしょう	
		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	
11	金	ごはん	MITOごはん				ごはん			
		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・ 白滝・砂糖	油	みりん・醤油	2.2
		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	
		★納豆	納豆							
14	月	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	◇ブレーンオムレツ							
		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
15	火	ごはん					ごはん			
		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	2.3
		バンサンスー	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	
16	水	ごはん					ごはん			
		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	2.3
		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	
		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	
17	木	ごはん					ごはん			
		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・ ウスターソース・カレーフレーク カレールー・こしょう	2.7
		海そうサラダ	まぐろ油漬け	わかめ・寒わかめ・ 昆布・ふのり・ 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	
18	金	ごはん	MITOごはん				ごはん			
		牛乳		牛乳						867
		春巻き	◇野菜春巻					油		2.5
		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	
		★チンゲンサイと卵のスープ	ベーコン・豆腐・ 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	

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(100g)	
				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)	
21	月	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・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・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			
22	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・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			
23	水	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			
24	木	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				
25	金	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			
28	月	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・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・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			
		ビーンズサラダ	ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆・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		
30	水	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			

4月学校給食栄養量(14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
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。