

1月分 学校給食献立表

令和7年度
Bブロック(第一中, 第二中, 緑岡中, 見川中, 双葉台中, 常達中)
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			
			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			
8	木	バターロールパン				バターロールパン				
		牛乳	牛乳						829	
		チキンのマーマレード焼き	とり肉		マーマレード			醤油・酒・こしょう・塩		
		小松菜サラダ		小松菜・赤ピーマン	キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.4	
		コーンクリームスープ	ベーコン	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	
9	金	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳	牛乳						882	
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	みりん・醤油		
		ごま酢あえ		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩	2.4	
		★納豆	納豆							
13	火	コッペパン				コッペパン				
		牛乳	牛乳						805	
		ポークピーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆	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		
		オニオンドレッシングサラダ	とり肉水煮	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン・にんにく		油	酢・醤油・みりん・塩・こしょう	3.0	
		キャラメルクリーム				キャラメルクリーム				
14	水	ご飯				ご飯				
		牛乳	牛乳						855	
		いわしの南蛮漬け	◇いわし天ぷら		玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酢		
		しょうがあえ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・しょうが			醤油	2.6	
		さつまいも汁	とり肉・油揚げ・豆腐・みそ	にんじん	大根・しめじ・ねぎ	さつまいも	油	だし用かつお節・塩		
15	木	ミルクパン				ミルクパン				
		牛乳	牛乳						812	
		オムレツ	オムレツ							
		スペグティトマトソース	ベーコン・ゼラチン	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・玉ねぎ	スペグッティ	油	ケチャップ・中濃ソース・こしょう	3.5	
		ミートボールと白菜のスープ	◇肉団子	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい・しめじ			コンソメ・塩・こしょう		
16	金	ご飯				ご飯				
		牛乳	牛乳						821	
		かつおとじやがいものごまみそがらめ	◇かつおでん粉付・みそ		しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	みりん・酒		
		からしあえ	我が家のおすすめ料理	小松菜・にんじん	はくさい・きゅうり			醤油・からし	2.0	
		塩こうじスープ	とり肉	にんじん	大根・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・しょうが・ねぎ			だし用かつお節・醤油・塩・塩こうじ		
19	月	ご飯				ご飯				
		牛乳	牛乳						866	
		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	カレーブレーク①・カレーブレーク・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・こしょう		
		プロッコリーとコーンサラダ	まぐろ水煮	プロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.8	
		★みとちゃん米パン	いばらき美味しいお給食			みとちゃん米パン				
20	火	牛乳	MITOごはん	牛乳					809	
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ	にんじん	しめじ・ソテーオニオン	砂糖	油	トマトピューレ・中濃ソース・こしょう・ケチャップ・デミグラスソース		
		ミルクポテト	ミルクカルシウム	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・生クリーム・バター	コンソメ・塩・こしょう	3.2	
		コンソメスープ	ベーコン	にんじん・チンゲンサイ	セロリ・玉ねぎ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう		
		ご飯	MITOごはん			ご飯				
21	水	牛乳	牛乳						836	
		★柔甘ねぎのすきやき煮	ぶた肉・生揚げ	にんじん	はくさい・えのきたけ・柔甘ねぎ	白滝・焼きふ・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩		
		ツナサラダ	まぐろ水煮	にんじん・小松菜	キャベツ			マヨネーズノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう・からし	2.1	
		黒パン				黒パン				
		牛乳	牛乳						821	
22	木	チキンのハーブ揚げ	とり肉		しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	塩・こしょう・醤油・酒・バジル		
		ゴールスローサラダ		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン果汁			ゴールスロードレッシング・塩・こしょう	3.4	
		野菜のトマトスープ	ウインナー	にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・はくさい・エリンギ	じゃがいも		コンソメ・白ワイン・塩・こしょう・ケチャップ		

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			
23	金	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						839	
		子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油			
		昆布あえ		塩昆布	小松菜	はくさい・きゅうり・もやし			塩・こしょう	2.3	
		大根と生揚げのみそ煮	ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	しょうが・大根・しめじ	こんにく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん		
26	月	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						819	
		四川豆腐	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・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		
		ピーフンサラダ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ	ピーフン・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう・からし	2.3	
27	火	丸パン	MITOごはん				丸パン				
		牛乳		牛乳						856	
		アジフィレフライ	◇アジフライ					油			
		マカロニサラダ	ハム		みずな・にんじん	キャベツ	マカロニ		マヨネーズ・ソース・酢・塩・こしょう	3.2	
		★ひじき入りたまごスープ	とり肉・豆腐・卵	ひじき	にんじん	えのき・たけ・玉ねぎ・はくさい・ねぎ	でん粉		コンソメ・醤油・塩・こしょう		
28	水	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						856	
		大豆ミートカレー	ぶた肉・大豆		にんじん・赤ピーマン・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ソテーオニオン・りんご		油	カレー粉・塩・こしょう・ケチャップ・ウスター・ソース・カレーブレーク①・カレールー・カレーブレーク②		
		水菜のサラダ	まぐろ水煮		みずな・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	塩・こしょう	2.8	
29	木	はちみつパン					はちみつパン				
		牛乳		牛乳						800	
		チキンと白菜のクリーム煮	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・はくさい・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・白ワイン・塩・こしょう		
		海そうサラダ	ハム	わかめ・茎わかめ・昆布・ふのり・ときのり	小松菜	キャベツ	こんにく・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	2.8	
30	金	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						851	
		さばの塩焼き	◇さば塩焼								
		煮合	油揚げ		にんじん	ごぼう・れんこん・椎茸	白滝・砂糖	油	醤油・みりん・塩・酢	2.2	
		具だくさん汁	とり肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	大根・しめじ・ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節		

1月学校給食栄養量(16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	g	g
今月平均栄養量	835	32.4	24.7	457	4.5	522	1.1	0.8	50	2.7	8.8
		16%	27.0%								

学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全體の13~20%	摂取エネルギー 全體の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。

★★【有機栽培にんじん】の提供について★★

国は「有機農業」の取組拡大を推進しているところです。水戸市内においても、有機栽培の農産物の生産拡大に向けた取り組みが始まっています。令和6年1月には、「JA水戸有機農業研究会」も発足されました。

昨年度に引き続き、「JA水戸有機農業研究会」の生産者に御協力いただき、1月19日(月)から1月30日(金)の10日間については、有機JAS認定規格で栽培されたにんじんを使用いたします。

※「有機農業」とは…

化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷を、できる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業です。

