

1月分 学校給食献立表

Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中)

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						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
			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	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	カレーブレイク①・カレールー・ トマトピューレ・ケチャップ・ ウスターソース・こしょう	
		ブロッコリーとコーンサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・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
9	金	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						812
		オムレツ	オムレツ							
		スパゲティトマトソース	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	スパゲッティ	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	
13	火	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	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	
14	水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			
		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・ソーテーオニオン	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	
15	木	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	
		ビーフンサラダ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ	ビーフン・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう・からし	2.3
16	金	黒パン					黒パン			
		牛乳		牛乳						821
		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	
		コールスローサラダ			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			コ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	
19	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						855
		いわしの南蛮漬	◇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	
20	火	ご飯	いばらき美味しお給食				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・ソーテーオニオン・ 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・カレーブレイク①・ カレールー・カレーブレイク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
21	水	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・ノンエッグ・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	
22	木	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							

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
			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		
23	金	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、寒わかめ、 昆布、ふのり、 とさかのり	小松菜	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	2.8
26	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						851
		さばの塩焼き	◇さば塩焼							
		煮合い	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	
27	火	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		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
28	水	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	
29	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						821
		かつおとじゃ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	
30	金	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						805
		ポークビーンズ	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			

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
今年平均栄養量	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。

★★【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。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きており、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。

