

## 2月分 学校給食献立表

令和7年度

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<br>中学校生徒<br>エネルギー(kcal)<br>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<br>魚・肉・卵・豆・豆製品     | 2群<br>牛乳・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜  | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 5群<br>穀類・いも類・砂糖  | 6群<br>油脂・種実                           |   |  |
| 2  | 月 | バターロールパン            |                       |                |              |                     | バターロールパン         |                                       |   |  |
|    |   | 牛乳                  |                       | 牛乳             |              |                     |                  |                                       | 810                                     |  |
|    |   | オムレツ                | オムレツ                  |                |              |                     |                  |                                       |   |  |
|    |   | チキンポテトサラダ           | とり肉水煮                 |                | にんじん         | きゅうり・玉ねぎ            | じやがいも            | マヨネーズ・ソーセージ・酢・塩・こしょう                  | 3.3                                     |  |
|    |   | ぶた肉とキャベツのスープ煮       | ぶた肉・ウインナー             |                | にんじん・チングンサイ  | 玉ねぎ・キャベツ            |                  | コンソメ・塩・こしょう                           |   |  |
| 3  | 火 | ご飯                  |                       |                |              |                     | ご飯               |                                       |   |  |
|    |   | 牛乳                  |                       | 牛乳             |              |                     |                  |                                       | 800                                     |  |
|    |   | さば塩こうじ焼き            | ◇さば塩こうじ漬              |                |              |                     |                  |                                       |   |  |
|    |   | ひじきの炒め煮             | 油揚げ                   | ひじき            | にんじん         | キャベツ                | こんにゃく・砂糖         | 油・醤油・みりん                              | 2.3                                     |  |
|    |   | 白菜のみそ汁              | ぶた肉・豆腐・みそ             |                | にんじん         | 大根・はくさい・ねぎ          |                  | 油・だし用かつお節                             |   |  |
| 4  | 水 | 水戸市いっせい防災訓練+プラスワン訓練 |                       |                |              |                     |                  | 「ギュッと！おにぎりの日」                         |   |  |
| 5  | 木 | はちみつパン              |                       |                |              |                     | はちみつパン           |                                       |   |  |
|    |   | 牛乳                  |                       | 牛乳             |              |                     |                  |                                       | 810                                     |  |
|    |   | メンチカツ               | ◇メンチカツ                |                |              |                     | 油                |                                       |   |  |
|    |   | 大根サラダ               |                       |                | 小松菜・にんじん     | 大根・もやし              |                  | 酢・塩・こしょう                              | 3.1                                     |  |
|    |   | ミネストローネ             | とり肉・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆 |                | にんじん・トマト・パセリ | セロリ・玉ねぎ・キャベツ        | じやがいも・砂糖         | 油・トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ           |   |  |
| 6  | 金 | ご飯                  |                       |                |              |                     | ご飯               |                                       |   |  |
|    |   | 牛乳                  |                       | 牛乳             |              |                     |                  |                                       | 876                                     |  |
|    |   | いわしの梅煮              | ◇いわし梅煮                |                |              |                     |                  |                                       |   |  |
|    |   | 大豆入りおひたし            | 大豆                    |                | 小松菜・にんじん     | キャベツ・もやし            |                  | 醤油                                    | 2.2                                     |  |
|    |   | ●ピリカラみそ肉じゃが         | 5位 ぶた肉・みそ             |                | にんじん         | しょうが・玉ねぎ            | じやがいも・白滝・砂糖      | 油・豆板醤・醤油・みりん                          |   |  |
| 9  | 月 | ★みどりちゃん米パン MITOごはん  |                       |                |              |                     | みどりちゃん米パン        |                                       |   |  |
|    |   | 牛乳                  | つくろう料理コンテスト入賞料理       | 牛乳             |              |                     |                  |                                       | 822                                     |  |
|    |   | ハンバーグきのこソース         | ◇ハンバーグ                |                |              | しめじ・えのきたけ・玉ねぎ       | 砂糖・でん粉           | 油・みりん・醤油                              |   |  |
|    |   | さつまいものレモン煮          |                       |                |              | レモン果汁               | さつまいも・砂糖         | みりん・塩                                 | 3.0                                     |  |
|    |   | 白菜とベーコンのスープ         | ベーコン                  |                | にんじん・チングンサイ  | 玉ねぎ・とうもろこし・はくさい     |                  | コンソメ・塩・こしょう                           |   |  |
| 10 | 火 | ご飯                  |                       |                |              |                     | ご飯               |                                       |   |  |
|    |   | 牛乳                  |                       | 牛乳             |              |                     |                  |                                       | 808                                     |  |
|    |   | ●とり肉の唐揚げ            | 3位 3位                 | とり肉            |              | しょうが・にんにく           | でん粉              | 油・醤油・酒・塩                              |   |  |
|    |   | からしあえ               |                       |                | 小松菜・にんじん     | キャベツ・もやし            |                  | 醤油・からし                                | 2.4                                     |  |
|    |   | とん汁                 | ぶた肉・豆腐・みそ             |                | にんじん         | 大根・ねぎ               | こんにゃく・じやがいも      | 油・だし用かつお節                             |   |  |
| 12 | 木 | コッペパン               |                       |                |              |                     | コッペパン            |                                       |   |  |
|    |   | 牛乳                  |                       | 牛乳             |              |                     |                  |                                       | 816                                     |  |
|    |   | ハヤシシチュー             | ぶた肉                   |                | にんじん・トマト     | にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ   | じやがいも            | 油・塩・こしょう・赤ワイン・デミグラスソース・ハヤシフレーク        |   |  |
|    |   | コールスローサラダ           | ハム                    |                | にんじん         | キャベツ・きゅうり・とうもろこし    |                  | 油・コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう               | 3.3                                     |  |
|    |   | チョコクリーム             |                       |                |              |                     | チョコクリーム          |                                       |   |  |
| 13 | 金 | ご飯                  |                       |                |              |                     | ご飯               |                                       |   |  |
|    |   | 牛乳                  |                       | 牛乳             |              |                     |                  |                                       | 859                                     |  |
|    |   | ●マー婆ー豆腐             | 9位 9位                 | ぶた肉・大豆・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・酒・塩・こしょう・醤油            |  |
|    |   | パンサンスー              |                       |                | 小松菜・にんじん     | キャベツ                | 春雨・砂糖            | ごま油                                   | 塩・酢・醤油                                  |  |
|    |   | ●きな粉揚げパン            | 2位 2位                 | きな粉            | ミルクカルシウム     |                     | コッペパン・砂糖         | 油                                     | 塩                                       |  |
| 16 | 月 | 牛乳                  |                       | 牛乳             |              |                     |                  |                                       | 811                                     |  |
|    |   | ぶた肉と豆のトマト煮          | ぶた肉・ウインナー・いんげん豆       |                | にんじん・トマト・パセリ | にんにく・玉ねぎ            | じやがいも・砂糖         | 油・トマトピューレ・ケチャップ・赤ワイン・塩・こしょう・コンソメ・ローリエ |   |  |
|    |   | マカロニサラダ             | まぐろ水煮                 |                | にんじん         | キャベツ・玉ねぎ            | マカロニ             | マヨネーズ・ソーセージ・酢・塩・こしょう                  | 2.4                                     |  |
|    |   | ヨーグルト               |                       | ヨーグルト          |              |                     |                  |                                       |   |  |

| 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) |
| 17 | 火 | ご飯                       |               |                  |              |                    | ご飯          |             |  |             |
|    |   | 牛乳                       |               | 牛乳               |              |                    |             |             |  | 793         |
|    |   | ビビンバ                     | ぶた肉           |                  |              | しょうが・にんにく・玉ねぎ・切干大根 | 砂糖          | 油           | コチュジャン・てんめんじやん・酒・みりん・醤油                  |             |
|    |   | ナムル                      |               |                  | 小松菜・にんじん     | もやし                |             | 油・ごま油・ごま    | 酢・醤油・ラー油                                 | 2.5         |
|    |   | ●ワンタンスープ 7位              | とり肉           |                  | にんじん・にら      | はくさい・ねぎ・しょうが       | ワンタンの皮      | ごま油         | 中華だし・塩・こしょう・醤油                           |             |
| 18 | 水 | ご飯                       |               |                  |              |                    | ご飯          |             |  |             |
|    |   | 牛乳                       |               | 牛乳               |              |                    |             |             |  | 866         |
|    |   | ●ポークカレー 1位               | ぶた肉           |                  | にんじん         | しょうが・にんにく・玉ねぎ      | じやがいも       | 油           | カレーフレーク・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 |             |
|    |   | ツナサラダ                    | まぐろ水煮         |                  | にんじん・小松菜     | キャベツ               |             | 油           | 酢・塩・こしょう                                 | 2.6         |
| 19 | 木 | ミルクパン MITOごはん            |               |                  |              |                    | ミルクパン       |             |  |             |
|    |   | 牛乳                       |               | 牛乳               |              |                    |             |             |  | 833         |
|    |   | ホキ香草フライ                  | ◇ホキ香草フライ      |                  |              |                    |             | 油           |  |             |
|    |   | 米粉ペンネットマトソテー             | ベーコン          |                  | にんじん・パセリ     | にんにく・玉ねぎ・しめじ       | 米粉ペンネ       | 油           | コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ                | 3.4         |
|    |   | ★チングンサイと卵のスープ            | とり肉・卵         |                  | にんじん・チングンサイ  | 玉ねぎ・キャベツ           | でん粉         |             | コンソメ・塩・こしょう・醤油                           |             |
| 20 | 金 | ご飯 いばらき美味しいお給食           |               |                  |              |                    | ご飯          |             |  |             |
|    |   | 牛乳 県立水戸三高生徒作成献立          |               | 牛乳               |              |                    |             |             |  | 803         |
|    |   | チキンスペイシーグリル              | とり肉           |                  |              | しょうが・にんにく          |             | オリーブ油       | チリパウダー・醤油・酒・塩・こしょう                       |             |
|    |   | 小松菜のツナあえ                 | まぐろ油漬け        |                  | 小松菜・にんじん     | キャベツ・レモン果汁         | 砂糖          | 油           | 醤油・塩・こしょう                                | 2.4         |
|    |   | さつまいもの具だくさんみそ汁           | ぶた肉・豆腐・油揚げ・みそ |                  | にんじん         | ごぼう・大根・ねぎ          | さつまいも       | 油           | だし用かつお節                                  |             |
| 24 | 火 | ご飯 MITOごはん               |               |                  |              |                    | ご飯          |             |  |             |
|    |   | 牛乳 プロスポーツチーム応援献立(茨城ロボッツ) |               | 牛乳               |              |                    |             |             |  | 821         |
|    |   | ★ロボッツ親子煮                 | とり肉・◇肉団子・卵    |                  | にんじん         | 玉ねぎ                | じやがいも・白滝・砂糖 | 油           | 醤油・みりん・酒・塩                               |             |
|    |   | キャベツのごま酢あえ               | かまぼこ          |                  | にんじん・小松菜     | キャベツ・もやし           | 砂糖          | ごま油・油・ごま    | 酢・醤油                                     | 2.2         |
| 25 | 水 | ご飯                       |               |                  |              |                    | ご飯          |             |  |             |
|    |   | 牛乳                       |               | 牛乳               |              |                    |             |             |  | 837         |
|    |   | 子持ちししゃもの香味ソース(2個)        | ◇子持ちししゃも澱粉付   |                  |              | 玉ねぎ                | 砂糖          | 油           | 醤油・酢・豆板醤                                 |             |
|    |   | 昆布あえ                     |               | 塩昆布              | 小松菜          | はくさい・もやし           |             |             | 塩・こしょう                                   | 2.6         |
|    |   | ぶた肉と大根の炒め煮               | ぶた肉・油揚げ       |                  | にんじん         | しょうが・大根            | こんにゃく・里芋・砂糖 | 油           | 醤油・みりん・酒                                 |             |
| 26 | 木 | 黒パン MITOごはん              |               |                  |              |                    | 黒パン         |             |  |             |
|    |   | 牛乳                       |               | 牛乳               |              |                    |             |             |  | 837         |
|    |   | チキンコーンシチュー               | 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 | じやがいも・小麦粉   | 油・バター・生クリーム | コンソメ・塩・こしょう                              |             |
|    |   | プロッコリーとパプリカのサラダ          | まぐろ水煮         |                  | プロッコリー・赤ピーマン | キャベツ・黄ピーマン         |             |             | オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう                      | 2.9         |
|    |   | ★●みとちゃん梅ゼリー 10位          |               |                  |              |                    | ◇みとちゃん梅ゼリー  |             |  |             |
| 27 | 金 | ご飯減量 MITOごはん～食事録～        |               |                  |              |                    | ご飯          |             |  |             |
|    |   | 牛乳                       |               | 牛乳               |              |                    |             |             |  | 824         |
|    |   | ★納豆                      |               | 納豆               |              |                    |             |             |  |             |
|    |   | しほりのいりとり                 | とり肉・高野豆腐      | 昆布               | にんじん         | ごぼう・椎茸             | こんにゃく・砂糖    | 油           | 塩こうじ・みりん・醤油・塩                            | 2.8         |
|    |   | さけのいりもの                  | ◇さけボール・みそ     |                  | みずな          | 大根・はくさい・しょうが・ねぎ    |             |             | 酒・だし用かつお節                                |             |
|    |   | 吉原殿中                     |               |                  |              |                    | ◇吉原殿中       |             |  |             |

## 2月学校給食栄養量(17回平均)

| 栄養素 単位   | エネルギー kcal | たんぱく質 g           | 脂質 g              | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|----------|------------|-------------------|-------------------|----------|------|----------|-----------|-----------|----------|---------|--------|
| 今月平均栄養量  | 823        | 32.1              | 22.8              | 430      | 4.8  | 517      | 1.2       | 0.7       | 46       | 2.6     | 8.4    |
| 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。

※ ●の献立は、「令和7年度学校給食に関する調査」の結果から【おいしかった料理・また食べたい料理】で回答が多かった献立を取り入れました。