

## 2月分 学校給食献立表

Bブロック(第一中、第二中、緑岡中、見川中、双葉台中、常澄中)  
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 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		
2	月	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	
		きやべつのごま酢あえ	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	
3	火	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		油	酢・塩・こしょう	
4	水	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	
		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」		
		コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳					816	
5	木	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・どうもろこし		油	コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	
		チョコクリーム					チョコクリーム			
		ご飯減量	MITOごはん～食菜録～				ご飯			
6	金	牛乳		牛乳						
		★納豆	納豆							
		しほとりのいりとり	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	
		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	
9	月	吉原殿中					◇吉原殿中			
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		●マー婆ー豆腐	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	
10	火	バンサンスー			小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま油	塩・酢・醤油	
		★みどちゃん米パン	MITOごはん				みどちゃん米パン			
		牛乳	つくろう料理コンテスト入賞料理	牛乳						
		ハンバーグきのこソース	◇ハンバーグ			しめじ・えのきだけ・玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	みりん・醤油	
12	木	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	
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・どうもろこし・はくさい			コンソメ・塩・こしょう	
		ミルクパン	MITOごはん				ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
13	金	ホキ香草フライ	◇ホキ香草フライ					油		
		米粉ペンネトマトソテー	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	
		★チンゲンサイと卵のスープ	とり肉・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ	でん粉		コンソメ・塩・こしょう・醤油	
		ご飯	県立水戸三高生徒作成献立				ご飯			
16	月	牛乳		牛乳						
		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	
		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	
16	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		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	
		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	

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	エネルギー(g)
17	火	●きな粉揚げパン 2位	きな粉	ミルクカルシウム			コシペパン・砂糖	油	塩
		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・ノンエッグ・からし・酢・塩・こしょう
		ヨーグルト		ヨーグルト					2.4
18	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
		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
19	木	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・ノンエッグ・酢・塩・こしょう
		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
20	金	ご飯 いばらき美味しい給食					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
		ソナサラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・塩・こしょう
24	火	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
		★●みどちゃん梅ゼリー 10位					◇みどちゃん梅ゼリー		2.9
25	水	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
		●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
26	木	ご飯					ご飯		
		牛乳		牛乳					808
		●とり肉の唐揚げ 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
		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
27	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
		●ピリカラみそ肉じやが 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

## 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Aμg	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	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。