

2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						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	
2	月	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		中学校生徒
		牛乳	牛乳						エネルギー(kcal)
		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	食塩相当量(g)
		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	
3	火	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	
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	ご飯 MITOごはん~食菜録~				ご飯			
		牛乳	牛乳						824
		★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
		吉原殿中				◇吉原殿中			
6	金	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			
9	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	
		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
10	火	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	
12	木	ご飯 県立水戸三高生徒作成献立				ご飯			
		牛乳	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	
13	金	●きな粉揚げパン 2位	きな粉	ミルクカルシウム		コッペパン・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	2.4
		ヨーグルト	ヨーグルト						
16	月	ご飯				ご飯			
		牛乳	牛乳						859
		●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	
		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	2.0

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		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				
17	火	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	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・じゃがいも	油	だし用かつお節			
18	水	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン					
		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	
19	木	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・どうもろこし・はくさい			コンソメ・塩・こしょう			
		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	じゃがいも	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			
20	金	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	
		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				
24	火	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		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			
		ご飯					ご飯					
		牛乳		牛乳							800	
		さば塩こうじ焼き	◇さば塩こうじ漬									
25	水	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			
		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			
26	木	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					
		ご飯					ご飯					
		牛乳		牛乳							783	
		厚焼き卵	◇厚焼卵									
27	金	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		2.1	
		かしわのじゅんじゅん	とり肉・豆腐		にんじん	玉ねぎ・はくさい・えのきたけ・ねぎ	白滝・砂糖・焼きふ	油	みりん・酒・醤油			
		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		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	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ			

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。