

3月分 学校給食献立表

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		
2	月	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳					817	
		チリピーンズ	ぶた肉・大豆・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆・ウインナー		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・ローリエ	
		フレンチサラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり・黄ピーマン			フレンチドレッシング・りんご酢・塩・こしょう	3.1
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
3	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					801	
		厚焼き卵	◇厚焼き卵							
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま油	酒・みりん・醤油・一味唐辛子	2.4
		みそけんちん汁	とり肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・しめじ・はくさい・ねぎ	里芋	油	だし用かつお節	
4	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					825	
		チキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク・カレールー・こしょう	
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	醤油・酢・みりん	2.7
5	木	ご飯	水戸市オリジナルデザンの味付のり					ご飯		
		牛乳		牛乳					823	
		さばのみそ煮	◇さばみそ煮							
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.6
		きつね汁	とり肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・大根・椎茸・はくさい・ねぎ	こんにやく	油	みりん・醤油・塩・だし用かつお節	
		味付けのり			味付けのり					
6	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					822	
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でん粉・砂糖	油	塩・こしょう・酒・醤油・トマトピューレ・ケチャップ・コチュジャン・酢	
		中華サラダ	かまぼこ		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	油・ごま油・ごま酢	醤油・塩・こしょう・からし	2.4
		ちんげんさいのスープ	ぶた肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・椎茸・はくさい			中華だし・塩・こしょう・醤油	
9	月	バターロールパン					バターロールパン			
		牛乳		牛乳					897	
		ミートボールのクリーム煮	◇肉団子	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ			コールスロッドドレッシング・酢・塩・こしょう	3.1
		いちごクレープ					◇いちごクレープ			
10	火									
11	水	ご飯	我が家のおすすめ料理					ご飯		
		牛乳		牛乳					836	
		揚げしゅうまい(2個)	◇ポークしゅうまい					油		
		牛肉と春雨の炒め物	牛肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・椎茸・ねぎ	砂糖・春雨	油・ごま	酒・みりん・醤油・塩・こしょう	2.5
		わかめスープ	豆腐・かまぼこ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・もやし			中華だし・塩・こしょう・醤油	

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		
12	木	ご飯					ご飯			811
		牛乳		牛乳						
		かつおそばろ	かつお油漬け			切干大根・しょうが・枝豆	砂糖		醤油・酒	
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	
		きのこのみそ汁	豆腐・みそ		にんじん	はくさい・しめじ・えのきたけ・なめこ・ねぎ	じゃがいも		塩・だし用かつお節	
13	金	ご飯	MITOごはん				ご飯			826
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	みりん・醤油	
		おかかあえ	かつお節		にんじん・水菜	キャベツ・もやし			醤油	
		★納豆	納豆							
16	月	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	スパゲティ・砂糖	油	ケチャップ・ブドウ糖ソース・中濃ソース・赤ワイン・塩・こしょう	792
		牛乳		牛乳						
		チキンサラダ	とり肉水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり		油	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・醤油・こしょう	
		黒糖蒸しパン	豆乳				米粉ミックス・黒砂糖			
17	火	ご飯					ご飯			846
		牛乳		牛乳						
		生揚げの中華煮	ぶた肉・生揚げ		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・椎茸・はくさい	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・酒・豆板醤・オイスターソース・中華だし・塩・こしょう	
		ツナと寒天のあえもの	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天・砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう	
		フルーツゼリー					◇フルーツゼリー			
18	水	ご飯					ご飯			814
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	
		れんこんサラダ			小松菜・にんじん	れんこん・キャベツ・とうもろこし			マヨネーズ・ノンエッグ・ごまクリーミードレッシング・酢・塩・こしょう	
		すまし汁	とり肉・豆腐		にんじん・水菜	はくさい・えのきたけ・ねぎ	麩		醤油・塩・酒・だし用かつお節	
19	木	丸パン					丸パン			775
		牛乳		牛乳						
		チキンのハニーマスタード焼き	とり肉			にんにく・レモン果汁	はちみつ		マスタード・白ワイン・醤油・塩・こしょう	
		ツナ豆サラダ	まぐろ水煮・大豆		にんじん・小松菜	大根・切干大根			マヨネーズ・ノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう	
		アルファベットパスタスープ	ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも・マカロニ		コンソメ・トマトピューレ・塩・こしょう	
23	月	ミルクパン					ミルクパン			818
		牛乳	MITOごはん		牛乳					
		赤魚フライ	◇赤魚フライ					油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	小松菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		★穂々の空のカレーたまごスープ	とり肉・卵		にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい	米粉めん		コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	

3月学校給食栄養量(14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	825	31.8	23.3	434	5.2	510	1.1	0.7	50	2.7	8.4
		15%	25.0%								
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。