

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	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		
3	火	コッペパン				コッペパン				
		牛乳		牛乳					817	
		チリビーンズ	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・チリソース・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		油	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				
4	水	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	
5	木	丸パン				丸パン				
		牛乳		牛乳					775	
		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	3.6
		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	
6	金	ご飯	水戸市オリジナルデザインの味付のり			ご飯				
		牛乳		牛乳					823	
		さばのみそ煮	◇さばのみそ煮							
		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				
9	月	ご飯				ご飯				
		牛乳		牛乳					893	
		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・ごまクリーム・ドレッシング・酢・塩・こしょう	2.2
		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	
		いちごクレープ				◇いちごクレープ				
10	火									
11	水	ご飯				ご飯				
		牛乳		牛乳					811	
		かつおそば	かつお油漬			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	2.6
		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	

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			中学校生徒 エネルギー(Usa)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量(g)
		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	ミルクパン					ミルクパン				
	牛乳 MITOごはん		牛乳					818		
	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	3.3	
	★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		
13 金	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳					846		
	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	こんにやく寒天・砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう	2.0	
	フルーツゼリー					◇フルーツゼリー				
16 月	ご飯 MITOごはん					ご飯				
	牛乳		牛乳					826		
	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	2.2	
	★納豆	納豆								
17 火	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・デミグラスソース・中濃ソース・赤ワイン・塩・こしょう		
	牛乳		牛乳					792		
	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			3.1	
18 水	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		
19 木	バターロールパン					バターロールパン				
	牛乳		牛乳					818		
	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			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.1	
23 月	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	

3月学校給食栄養量(14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	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。