

3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						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(kcal)
			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	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	こんにゃく	油	みりん・醤油・塩・だし用かつお節		
		味付けのり		味付けのり							
3	火	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳							814
		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		2.1
		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		
4	水	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		
5	木	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳							811
		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		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		
6	金	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			コールスロッドレッシング・酢・塩・こしょう		3.1
9	月	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳							904
		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		2.8
		いちごクレープ						◇いちごクレープ			
10	火										
11	水	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳							817
		チリピーンズ	ぶた肉・ウインナー・大豆ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		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			

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
		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		食塩相当量(g)
12 木	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		
13 金	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	
16 月	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	こんにゃく寒天・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				
17 火	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							
18 水	ミルクパン	MITOごはん				ミルクパン			
	牛乳		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
	★徳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		
19 木	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		
23 月	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	こんにゃく・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		

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。