

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 小学校児童 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	水戸市オリジナルデザインの味付のり				ご飯			
		牛乳		牛乳						637
		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	2.0
		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						628
		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	1.7
		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						621
		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	2.8
		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						624
		かつおそば	かつお油揚げ			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	2.1
		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						640
		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	2.4
9	月	ご飯				ご飯				
		牛乳		牛乳						651
		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	2.2
10	火	ご飯				ご飯				
		牛乳		牛乳						693
		にしんの竜田揚げ	◇にしんの竜田揚げ					油		
		切り昆布の煮物	さつま揚げ・大豆	昆布	にんじん	切干大根	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	1.9
		具だくさんみそ汁	ぶた肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・しめじ	さつまいも	油	だし用かつお節	
11	水	コッペパン				コッペパン				
		牛乳		牛乳						657
		チリビーンズ	ぶた肉・ウィンナー・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆・大豆		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	2.4
		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			小学校児童
		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						652
	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	1.9
	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						647
	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			2.4
16 月	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						678
	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	1.7
	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						729
	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	1.7
	★納豆	納豆							
	いちごクレープ					◇いちごクレープ			
18 水									
19 木	ご飯	我が家のおすすめ料理				ご飯			
	牛乳		牛乳						631
	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	1.9
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						635
	厚焼き卵	◇厚焼卵							
	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	1.9
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	647	25.8	19.6	385	3.9	417	0.8	0.6	40	2.1	6.4
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	27.0%	350	3.0	200	0.4	0.4	25	2.0未満	5.5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。