

4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 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		
13 月	ご飯					ご飯			873
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐・高野豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじゃん・酒・塩・こしょう・醤油	2.0
	春雨サラダ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油・ごま	酢・醤油・塩・こしょう・からし	
14 火	ご飯					ご飯			822
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじ焼き	◆さば塩こうじ焼							2.5
	たけのこことこんにゃくの炒め煮	とり肉		にんじん	たけのこ・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	みりん・醤油	
わかめと豆腐のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	大根・キャベツ・ねぎ			だし用かつお節		
15 水	コッペパン					コッペパン			810
	キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
	牛乳		牛乳						3.1
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・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・きゅうり			コールスロドレッシング・酢・塩・こしょう		
16 木	ご飯					ご飯			832
	牛乳		牛乳						
	とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	2.3
	ひじきとツナのサラダ	まぐろ油漬け	ひじき	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	
沢煮椀	ぶた肉・油揚げ・豆腐		にんじん・みずな	ごぼう・切干大根・椎茸・ねぎ		油	だし用かつお節・醤油・塩・こしょう		
17 金	黒パン MITOごはん					黒パン			819
	牛乳		牛乳						
	みとちゃんごぼうメンチカツ	☆◆ごぼうメンチカツ					油		3.2
	ペンネとブロッコリーのバジルソテー	ベーコン		赤ピーマン・ブロッコリー	にんにく・とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう・バジルソース	
春野菜のコンソメスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ・大根・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう		
20 月	ご飯 MITOごはん					ご飯			871
	牛乳		牛乳						
	照り焼きハンバーグ	◆ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	2.1
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	
チンゲンサイと卵のスープ	とり肉・豆腐・☆卵		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	でん粉		中華だし・醤油・塩・こしょう		
21 火	ご飯					ご飯			827
	牛乳		牛乳						
	さわらの竜田揚げ	◆さわら竜田揚					油		2.1
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	油・ごま	醤油・酢・塩	
具だくさんみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく		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
		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)
22 水	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳					846	
	チキンクリームシチュー	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・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・ローリエ・塩・こしょう	
	小松菜とパプリカのサラダ	ハム		小松菜	黄ピーマン・キャベツ・きゅうり			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
	お祝いいちごゼリー					◆いちごゼリー		3.0	
23 木	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳					830	
	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		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	
	納豆	☆納豆							
24 金	スパゲッティボロネーゼ	ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・セロリ・玉ねぎ・ソテーオニオン	スパゲッティ	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・ローリエ	
	牛乳		牛乳					804	
	野菜コロッケ					◆野菜コロッケ	油		
	チキンサラダ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	
27 月	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳					867	
	子持ちししゃもフライ(2本)	◆子持ちししゃもフライ					油		
	からしあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり・もやし			醤油・からし	
	ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん	しょうが・大根・椎茸	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	
28 火	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳					866	
	ポークカレー	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	
	寒天サラダ	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・からし	
30 木	わかめご飯	MITOごはん		わかめ		ご飯		塩	
	牛乳		牛乳					809	
	親子煮	とり肉・高野豆腐・☆卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	
	和風サラダ	かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ・きゅうり			和風ドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	

4月学校給食栄養量(13回平均)

栄養素 単位	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
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	835	32.0	24.4	452	5.4	516	1.2	0.7	51	2.5	9.0
		15%	26.3%								
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・卵抜きのご食品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。
- ※ ☆は水戸市産の食材、特産品又は水戸市産の食材を使用した学校給食開発品です。