

2月分 学校給食献立表

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							栄養価 中学生(1年) 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		調味料他		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
1 木	ご飯						ご飯			870 2.6	
	牛乳		牛乳								
	いわしの梅煮	◇いわし梅煮									
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				醤油		
	高野豆腐の煮物	とり肉・高野豆腐		にんじん	大根・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖・じゃがいも・でん粉	油		醤油・酒・みりん		
2 金	★みどちゃん米パン MITOごはん					みどちゃん米パン				839 3.0	
	牛乳		牛乳								
	ぶた肉とさつまいものシチュー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・ミルクカルシウム・脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	さつまいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう			
	ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう			
	いちごジャム					いちごジャム					
5 月	ミルクパン MITOごはん					ミルクパン				822 3.5	
	牛乳		牛乳								
	いかフライ	◇いかフライ					油				
	海そうサラダ	ハム	わかめ・茎わかめ・昆布・ふのり・ときわ入り	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう			
	★卵のカレースープ	とり肉・卵		にんじん・水菜	にんにく・玉ねぎ・はくさい・とうもろこし			塩・こしょう・コンソメ・カレー粉			
6 火	★みどちゃん団子					◇みどちゃん団子 (みたらし)				818 2.3	
	ご飯					ご飯					
	牛乳		牛乳								
	めひかりの唐揚げ(2個)	◇めひかりの唐揚げ					油				
	きんぴら			にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・砂糖	油・ごま油・ごま	醤油・みりん・酒・一味唐辛子			
7 水	とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節		838 2.9	
	スペグッティボロネーゼ	牛肉・ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・セロリ・ソテオニオン	スパゲッティ	オリーブ油	赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスター・ソース・ケチャップ			
	牛乳		牛乳								
	野菜カップグラタン					◇野菜カップグラタン					
	ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・水菜	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう			
8 木	水戸市いっせい防災訓練+プラスワン訓練 「ギュッと！おにぎりの日」										
9 金	はちみつパン					はちみつパン				849 3.1	
	牛乳		牛乳								
	とり肉のバジルソテー	とり肉				パン粉	オリーブ油	バジルソース・酒・塩・こしょう			
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう			
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	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			
13 火	ご飯 つくろう料理コンテスト入賞作品					ご飯				852 2.7	
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん			
	シャキシャキ彩りひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・れんこん・とうもろこし・枝豆		ごま	マヨネーズ・ソーセージ・醤油・酢・塩・こしょう			
	大根のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん・水菜	大根・えのきたけ			だし用かつお節			
14 水	パエリア	とり肉・ベーコン		にんじん・ビーマン・赤パプリカ・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・黄パプリカ	米	オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ・白ワイン・タマリック		804 2.4	
	牛乳		牛乳								
	アジフィレフライ	◇アジフィレフライ					油				
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり		油	コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう			
	チョコプリン					◇チョコプリン					
15 木	麦ご飯					ご飯・大麦				873 2.8	
	牛乳		牛乳								
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテオニオン	じゃがいも	油	カレーフレーク①・カレーリー・カレーフレーク②・トマトピューレ・ウスター・ソース・こしょう			
	チーズサラダ		チーズ	小松菜・赤パプリカ	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう			

日	曜	献立名	使用する食品名								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		調味料他			
			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					
16 金	黒パン					黒パン					807	
	牛乳		牛乳									
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			しょうが・にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	酒・塩・醤油			3.4	
	大根サラダ			小松菜・にんじん	大根・きゅうり		油	酢・塩・こしょう				
	ミネストローネ	ワインナー・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ				
19 月	ご飯	MITOごはん				ご飯					861	
	牛乳		牛乳									
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	白滝・砂糖・じゃがいも	油	醤油・みりん・酒			2.5	
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油				
20 火	★納豆	納豆										
	ご飯	我が家のおすすめ料理				ご飯					840	
	牛乳		牛乳									
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚げ					油				2.5	
	からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし				
21 水	豆乳みそ汁	とり肉・生揚げ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・えのきたけ・ねぎ	こんにゃく・じゃがいも	油	だし用かつお節			810	
	バターロールパン					バターロールパン						
	牛乳		牛乳									
	オムレツのデミグラスソース	◇ブレーンオムレツ						デミグラスソース・ケチャップ・トマトピューレ・赤ワイン・塩・こしょう			3.5	
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう				
22 木	麦と野菜のスープ	とり肉		にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし・はくさい・しめじ・にんにく	大麦	油	コンソメ・塩・こしょう			803	
	ご飯	茨城ロボッツ応援献立				ご飯						
	牛乳		牛乳								2.0	
	ロボッツすきやき煮	牛肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ	白滝・里芋・砂糖・焼きふ	油	酒・みりん・塩・醤油				
	大根とキャベツのあえもの	かまぼこ		小松菜	大根・キャベツ		ごま油	塩				
26 月	ぽんかん				ぽんかん							
	ご飯					ご飯					831	
	牛乳		牛乳									
	さわらの塩こうじ焼き	◇さわらの塩こうじ焼き									2.4	
	酢みそあえ	みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油・酢				
27 火	せんべい汁	ぶた肉・油揚げ		にんじん	大根・はくさい・しめじ・椎茸・ねぎ	かやきせんべい	油	塩・酒・みりん・醤油・だし用かつお節			869	
	ご飯	美味しお献立				ご飯						
	牛乳		牛乳								2.1	
	マーぼー豆腐	マーぼー豆腐	ぶた肉・大豆・豆腐	にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・酒・塩・こしょう・醤油				
	パンサンスー			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油				
28 水	ココア揚げパン					コッペパン	油	ココア			802	
	牛乳		牛乳									
	ポークピーンズ	ぶた肉・ベーコン・白いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ・ウスター・ソース			2.8	
	プロッコリーとチキンのサラダ	とり肉水煮		プロッコリー・にんじん	キャベツ・玉ねぎ			マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう				
	ヨーグルト		ヨーグルト									
29 木	ご飯	MITOごはん				ご飯					859	
	牛乳		牛乳									
	★みどちゃんポークコロッケ					◇みどちゃんポークコロッケ	油				2.5	
	切り昆布の煮物	きつま揚げ・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				
	★米粉めんのかきたま汁	とり肉・卵		にんじん	えのきたけ・はくさい・ねぎ	米粉めん		だし用かつお節・塩・醤油				

2月学校給食栄養量(18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	836	33.4	24.5	459	4.3	530	0.8	0.7	53	2.7	7.0
		16%	26.0%								
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体会の13~20%	摂取エネルギー 全体会の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。