

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
8(金) 608 2.0	ミルクパン 牛乳 鶏肉の豆乳クリーム煮 小松菜サラダ	ミルクパン じゃがいも 油 米粉	牛乳 とり肉 豆乳 ◇豆乳クリーム		
11(月) 618 1.3	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 もやしサラダ	ごはん 油 さとう ごま油 でんぷん	牛乳 とうふ ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ねぎ しょうが	コンソメ 塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース
12(火) 605 2.1	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ	はちみつパン じゃがいも 油	牛乳 大豆 ぶた肉		コンソメ トマトピューレ ケチャップ ソース 塩 しょうゆ
13(水) 679 1.9	麦ごはん 牛乳 ブルコギ トック	ごはん 麦 ごま油 さとう ごま でんぷん	牛乳 牛肉	にんじん ねぎ たまねぎ もやし たら にんにく	しょうゆ みりん コチュジャン
14(木) 633 1.9	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	ごはん じゃがいも 油 ごま油	牛乳 ぶた肉 ◇海藻ミックス	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	カレールー しょうゆ 酢 塩 こしょう
MITOごはんの日【みとちゃんごぼうメンチカツ】					
15(金) 630 2.2	黒パン 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ ブロッコリーとパプリカのサラダ 春野菜のコンソメスープ	黒パン 油	牛乳 ◇☆ごぼうメンチカツ	ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ とうもろこし キャベツ かぶ だいのこ にんじん セロリー にんにく	酢 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ
いーは給食の日					
18(月) 739 1.9	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 磯香あえ 親子煮	ごはん じゃがいも しらたき さとう 油	牛乳 ◇いわし梅煮 大豆 のり とり肉 たまご	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ しょうゆ 塩 酒 みりん
19(火) 596 1.7	スパゲティーナボリタン 牛乳 コーンサラダ いちご蒸しパン	スパゲッティ オリーブ油	ベーコン ゼラチン 牛乳	にんにく にんじん エリンギ たまねぎ ピーマン トマト	ケチャップ ソース 塩 しょうゆ ワイン 酢 塩 しょうゆ
いばらき美味しおDay					
20(水) 621 2.0	わかめご飯 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ 豚汁	ごはん さとう ごま	◇わかめごはんのもと 牛乳 ◇厚焼き卵	こまつな にんじん キャベツ だいのこ にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ かつお節 しょうゆ
21(木) 659 2.1	キムチチャーハン 牛乳 とうふナゲット ナムル いちごゼリー	ごはん 油	ぶた肉 牛乳 ◇とうふナゲット	にんじん はくさい キムチ ねぎ たら	◇キムチの素 しょうゆ 塩 ラー油 しょうゆ 酢
22(金) 606 2.2	メープルシュガーパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 ツナサラダ	コッパン バター メープルシュガー じゃがいも 油	牛乳 とり肉 大豆 青大豆 いんげん豆 ツナ	だいのこ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな	塩 しょうゆ コンソメ 酢 塩 しょうゆ

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
MITOごはんの日【みとちゃんポークコロッケ】					
25(月) 653 1.9	ごはん 牛乳 みとちゃんポークコロッケ きんぴら 若竹汁	ごはん 油 こんにゃく ごま油 さとう	牛乳 ◇☆ポークコロッケ ぶた肉 わかめ		牛乳 ポークコロッケ ごぼう にんじん たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ しょうゆ みりん かつお節 しょうゆ 塩 酒
我が家のおすすめ料理【もずくと麦の卵スープ】 渡里小 2年 大塚 樹真さん 保護者					
26(火) 630 2.4	丸コッパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも もずくと麦の卵スープ	コッパン 油 じゃがいも おおむぎ	牛乳 ◇ハンバーグ	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ ワイン ドライパセリ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう
MITOごはんの日【なっとう】					
27(水) 617 2.2	ごはん 牛乳 なっとう 糸かまぼこの土佐和え 実だくさん汁	ごはん さとう じゃがいも 油	牛乳 ◇☆納豆 かまぼこ かつお節 ぶた肉 あぶらあげ みそ		しょうゆ 酢 ごまつな にんじん キャベツ にんじん だいのこ ごぼう ねぎ かつお節

◇は、加工品です。☆は、水戸市産の食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。日にちの下段の数字は、中学年のエネルギー(kcal)と食塩相当量(g)です。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
4 月 中 学 年 平 均	629	24.3 (16%)	19.0 (27%)	340	80	2.4	3.0	258	0.67	0.59	36	2.0	4.5
児童(8~9歳)一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上



茨城県民は、生活習慣病による死亡率が高く、その要因の一つである食塩摂取量も全国平均より多くなっています。そこで、茨城県は毎月20日を「いばらき美味しおDay」(減塩の日)として決めました。「美味しおスタイル」とは、食塩摂取量を減らし、健康寿命日本一を目指す取り組みです。今年度は家庭でも美味しく減塩・適塩に取り組めるよう、給食に登場する野菜たっぷり減塩・

磯香あえ

(食塩相当量 約0.3g/一人分)

- 〈材料 約4人分〉
 小松菜 80g・・・2cm幅
 キャベツ 150g・・・2cm幅
 にんじん 30g・・・せん切り
 醤油 大さじ1
 焼きのり 1枚・・・ちぎる



〈作り方〉

- 野菜はそれぞれ茹で、水にとり冷ます。
- ①にちぎった焼きのりを加え、醤油で和える。

☆美味しおポイント☆

のりを加えることで香りが増し、醤油の量が控えめでも美味しく食べることができます。

鶏肉と野菜のスープ煮

(食塩相当量 約0.8g/一人分)

- 〈材料 約4人分〉
 じゃがいも 中2個・・・一口大
 鶏もも小間肉 120g
 だいのこ 100g・・・いちよう切り
 たまねぎ 小1個・・・薄切り
 にんじん 小1個・・・いちよう切り
 ミックスビーンズ水煮 40g
 セロリー 15g・・・薄切り
 サラダ油 小さじ1/2
 塩 小さじ1/5
 しょうゆ 少々
 コンソメ 小さじ1
 水 1と1/2カップ



〈作り方〉

- 肉と野菜を油で炒める。
- ①に水を加えて煮る。
- 調味料を加えて煮込む。

☆美味しおポイント☆
 セロリー等の香味野菜を利用することで料理の味が引き締まります。