



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
1 (水) 662 1.5	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	豆腐のカレー煮	油 さとう	とうふ ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ	しょうゆ カレールウ カレー粉 ケチャップ
	酢じょうゆあえ いちごゼリー	◇いちごゼリー		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢
2 (木) 644 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	いわしの蒲焼き	油 さとう	◇いわしでんぶん付き		しょうゆ 酒 みりん
	ごまあえ 大根と油揚げのみそ汁 福豆	さとう ごま	わかめ あぶらあげ みそ ◇黒糖福豆	キャベツ こまつな にんじん もやし	しょうゆ かつお節
3 (金) 655 2.1	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	ぶた肉 ベーコン 大豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ソース ワイン コンソメ
	グリーンサラダ	油		こまつな キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう
6 (月) 671 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ビーンズカレー	じゃがいも 油	とり肉 大豆 いんげん豆 青大豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ
	海そうサラダ	油	海藻ミックス	キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう
7 (火) 657 2.1	トマト豆乳クリームがッティ	スパゲッティ 油	ぶた肉 豆乳 ◇豆乳クリーム ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ
	牛乳		牛乳		
	チキンサラダ	油	チキンささ身	もやし キャベツ えだまめ	酢 塩 こしょう
	チョコチップ蒸しパン	◇米粉パウダー ◇チョコチップ	豆乳		
8 (水)	ぎゅっとおにぎりの日(おにぎりとお水を持参しましょう)				
9 (木) 632 1.8	壁わかめのきんぴらごはん	ごはん ごま さとう 油	とり肉 きわかめ あぶらあ げ	にんじん ごぼう	しょうゆ みりん 酒
	牛乳		牛乳		
	もうかみそカツ	油	◇もうかみそカツ		
	小松菜と白菜のおひたし			こまつな もやし はくさい	しょうゆ
10 (金) 640 2.0	我が家のおすすめ料理【五軒小学校 1年保護者 御子貝知子さん】				
	黒パン	黒パン			
	牛乳		牛乳		
	わかさぎフリッター パンネミートソース	パンネ オリーブ油	◇わかさぎフリッター 牛肉	たまねぎ パセリ トマト	こしょう 塩
13 (月) 656 2.1	あったかミルクスープ	じゃがいも 油	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ にんにく	塩 こしょう コンソメ
	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	豚肉のかりん揚げ ひじきのいため煮 みそけんちん汁	油 さとう ごま 油 さとう さといも こんにゃく 油	ぶた肉 ひじき さつま揚げ とうふ みそ	キャベツ えだまめ にんじん だいこん ごぼう はくさい こまつな ねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん かつお節
14 (火) 656 2.4	ロールパン	ロールパン			
	牛乳		牛乳		
	ラザニア	マカロニ オリーブ油	牛肉 チーズ	たまねぎ トマト	ドライパセリ ケチャップ 塩 こしょう
	ブロッコリーサラダ 麦と野菜のスープ	おおむぎ 油	ベーコン	ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	◇ドレッシング コンソメ 塩 こしょう
15 (水) 659 2.2	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんのもと		
	牛乳		牛乳		
	高野豆腐の卵とじ	じゃがいも しらたき 油 さとう	高野豆腐 とり肉 たまご	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ	しょうゆ みりん
	干草あえ ほんかん	さとう ごま油	かまぼこ	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ
16 (木) 646 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	キムチチゲ	油	ぶた肉 とうふ みそ	はくさい えのきたけ ねぎ にら ◇キムチ	みりん コチュジャン しょうゆ
	ナムル チーズ	ごま ごま油 さとう		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢



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
いーは給食の日					
17 (金) 677 2.1	ビスキーパン	コッパン バター ◇ホットケーキミックス さとう	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	カラフルソテー	油		キャベツ フロccoli 赤ピーマン とうもろこし	塩 こしょう
	ほうれん草の豆乳クリーム煮	マカロニ 油 米粉	とり肉 豆乳	しめじ にんじん たまねぎ ほうれん草	塩 こしょう コンソメ
いばらき美味しおDay					
MITOごはんの日【みとちゃんポークロック】					
20 (月) 678 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	みとちゃんポークロック	◇☆みとポークロック 油			
	ひじきサラダ	さとう 油	ひじき ツナ	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ 酢
穂々の空のたまごスープ	◇☆水戸米粉めん ごま油	とり肉 たまご とうふ	はくさい ねぎ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
21 (火) 669 2.4	ソフトメン	ソフトメン			
	肉うどん(汁)	油	ぶた肉 あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ きくらげ	しょうゆ 塩 みりん かつお節
	牛乳		牛乳		
	小松菜の磯和え		のり	こまつな キャベツ えのきたけ	しょうゆ
大学芋	さつまいも 油 ごま さとう でんぷん			しょうゆ みりん	
MITOごはんの日【なっとう】					
22 (水) 653 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	納豆		◇☆納豆		
	しょうがあえ			キャベツ もやし きゅうり しょうが	しょうゆ
大根と豚肉の炒め煮	こんにゃく さとう 油	ぶた肉 なまあげ	だいこん にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ みりん	
24 (金) 652 2.5	ビタパン	◇ビタパン			
	カレー焼きそば	中華めん 油	ぶた肉	たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	ソース オイスター 塩 カレー粉
	牛乳		牛乳		
	じゃがいもとウィンナーのスープ煮	じゃがいも	ウィンナー	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	こしょう 塩 コンソメ
オレンジ			オレンジ		
27 (月) 644 1.8	ごはん	ごはん			
	のりごまふりかけ	ごま ごま油	のり かつお節		塩
	牛乳		牛乳		
	ジャージャン豆腐	油 さとう でんぷん	ぶた肉 なまあげ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	豆板醤 中華だし しょうゆ 酒
白菜の甘酢和え	さとう		はくさい もやし きゅうり しょうが	酢 塩	
ホーリーホック応援献立					
28 (火) 652 2.3	うぐいすきなご揚げパン	丸パン 油 さとう	うぐいすきなご		
	牛乳		牛乳		
	ビーンズサラダ	油	大豆 いんげん豆	キャベツ 赤ピーマン きゅうり こまつな	酢 塩 こしょう
	ミートボール入りガーリックスープ	春雨 油	◇ミートボール	にんにく にんじん きくらげ もやし ねぎ いら	塩 こしょう 中華だし
ヨーグルト		ヨーグルト			

◇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。

ソフトめんについては、そばと同一ラインで製造しております。

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		
2 月 中 学 年 平 均	656	26.2 (16%)	19.8 (27%)	372	92	2.9	3.2	234	0.68	0.60	37	2.1	4.9
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



豚肉のかりん揚げ

(食塩相当量 約0.3g/一人分)

〈作り方〉

- ① でん粉をまぶした豚肉を、油で揚げる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ 2に1をからめる。

〈材料 約4人分〉

- ・豚もも肉 160g
- ・でん粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・A

(Aの材料)

- しょうゆ 大さじ1
- 三温糖 大さじ1
- 清酒 小さじ1/2
- 水 小さじ1
- 白いりごま 小さじ1/2

☆美味しおポイント☆

豚肉には下味はつけずに、油で揚げます。
調味料は、よく煮立たせたものをからめることで
つやのあるかりん揚げになります。