



3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立稲荷第一小学校

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) 686 1.6	ハヤシライス	ごはん じゃがいも 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ	ワイン デミグラス ハヤシフレーク こしょう ソース トマトピューレ
	牛乳		牛乳		
	こんにゃくサラダ	◇サラダ用こんにゃく ごま さとう ごま油	かまぼこ	こまつな キャベツ	酢 しょうゆ
	せとか			せとか	
2 (木) 635 1.7	牛ごぼうちらしずし	ごはん さとう 油	牛肉 ◇錦糸たまご	ごぼう にんじん しめじ えだまめ	塩 酢 しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳		
	さわらの西京焼き		◇サワラ西京漬		
	わさびあえ ひなあられ	◇ひなあられ		もやし キャベツ こまつな	粉わさび しょうゆ
MITO ごはんの日【みとちゃん米パン】					
3 (金) 658 2.4	みとちゃん米パン	☆米パン			
	牛乳 		牛乳		
	イカメンチ	油	◇イカメンチ		
	ツナサラダ	油	ツナ	こまつな にんじん キャベツ	酢 塩 こしょう
豆とポテトのスープ	じゃがいも	ひよこ豆 大豆 青大豆 いんげん豆 とり肉	たまねぎ セロリ パセリ	スープストック 塩 こしょう	
6 (月) 648 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ		
	ごまあえ	さとう ごま		キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ
切干大根のみそ汁		なまあげ みそ	切干大根 にんじん えのきだけ ねぎ	かつお節	
味付けのり		◇味付けのり			
MITO ごはんの日【みとちゃん団子(黒みつ)】					
7 (火) 676 2.0	汁なしタンメン 	うどん 油	牛肉 みそ	ねぎ きくらげ しょうが にんにく こまつな	豆板醤 しょうゆ 中華だし
	牛乳		牛乳		
	じゃがいもと豚肉の甘酢あん	じゃがいも でんぷん 油 サラダ油 さとう	ぶた肉 うすら卵	たまねぎ にんじん えだまめ	しょうゆ 酢
	みとちゃん団子	◇☆みと団子(黒みつ)			
8 (水) 695 2.0	麦ごはん	ごはん 麦			
	牛乳		牛乳		
	ビーフカレー	じゃがいも 油	牛肉	にんにく しょうが たまねぎ	ワイン カレールウ
	もやしサラダ	油 さとう		もやし こまつな にんじん	酢 塩 こしょう
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	なし もも りんご		
MITO ごはんの日【納豆】					
9 (木) 673 1.7	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	納豆 		◇☆納豆		
	大根と豚肉のピリ辛煮	さとう 油	ぶた肉 なまあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ しょうが	しょうゆ みりん コチュジャン
キャベツの昆布和え	ごま油	◇塩昆布	キャベツ もやし こまつな きゅうり	しょうゆ こしょう	
10 (金) 648 2.2	あずきコッパ	コッパパン バター さとう	いんげん豆 あずき 牛乳		
	牛乳		牛乳		
	ロマネスコのソテー	オリーブ油	ベーコン	ロマネスコ とうもろこし	塩 こしょう
鶏肉とかぶのスープ煮	じゃがいも	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	
13 (月) 685 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	さばの塩焼き		さば		塩
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ブロッコリー にんじん	しょうゆ
豆腐とわかめのみそ汁	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	ねぎ えのきだけ	かつお節	
14 (火) 633 1.9	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳		
	バジル風味の豆乳ポタージュ	じゃがいも マカロニ 油 米粉	とり肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ こまつな	◇バジルペースト ワイン 塩 こしょう ローリエ コンソメ
	フレンチサラダ	油		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう
清見オレンジ			オレンジ		

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【ぎょうざ】					
15 (水) 646 2.2	わかめご飯 	ごはん	◇わかめごはんの素		
	牛乳		牛乳		
	みとちゃんぎょうざ 	油	◇☆ぎょうざ		
	小松菜ともやし中華あえ	ごま ごま油		こまつな もやし にんじん	しょうゆ こしょう
	豆腐ときくらげのスープ	でんぷん	とり肉 とうふ	チンゲンサイ きくらげ たまねぎ とうもろこし	しょうゆ スープストック
MITOごはんの日【みとちゃん梅ゼリー】 & いーは 献立 					
16 (木) 647 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	とり肉のうま塩唐揚げ 	でんぷん 油	とり肉 かつお節	しょうが にんにく	塩 酒
	カリカリ大豆入りおひたし		大豆	こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ
	すまし汁 	◇花ふ	かまぼこ とうふ	しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	しょうゆ 塩 かつお節 酒
みとちゃん梅ゼリー	◇☆梅ゼリー				
17 (金)	卒業式 				
いばらき美味しおDay					
20 (月) 676 1.5	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも しらたき 油 さとう でんぷん	ぶた肉 	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 酒
	大根サラダ	油	ハム	だいこん こまつな	酢 しょうゆ 塩
	フルーツアンドゼリー	◇ミックスゼリー		なし もも りんご	
22 (水) 644 1.7	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	茨城ガバオ	じゃがいも 油 さとう	大豆 とり肉 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 赤ピーマン たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ れんこん	酒 オイスターソース しょうゆ ◇バジルペースト 唐辛子
	春雨とエビボールのスープ	春雨	◇エビボール	にんじん はくさい ねぎ こまつな	中華だし 塩 こしょう しょうゆ
つくろう料理コンテスト入賞作品【第四中学校 横須賀 茉莉子さん (宝石箱スープ)】					
23 (木) 669 1.5	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	炒めビビンバ	さとう ごま油 ごま	牛肉	にんにく もやし こまつな にんじん えのきたけ ◇山菜ミックス	コチュジャン しょうゆ
	宝石箱スープ	でんぷん	あぶらあげ たまご	赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ だいこん	中華だし 塩 こしょう
	さくらゼリー	◇さくらゼリー			

◇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		
3 月 中 学 年 平 均	661	26.5 (16%)	19.7 (27%)	352	86	2.8	3.4	245	0.65	0.59	46	1.9	4.4
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



給食メニューで美味しおスタイル☆



◎ 鶏肉のうま塩唐揚げ

(食塩相当量 約0.3g/一人分)

<材料 約4人分>

- ※
- 鶏肉 約200g
 - しょうが 2g・・・みじん切り又はすりおろし
 - にんにく 2g・・・みじん切り又はすりおろし
 - 塩 小さじ1/5
 - 酒 小さじ1
 - かつお節 2g
 - でん粉 20g程度
 - 揚げ油 適量

★美味しおポイント★

衣にかつお節を使用することで、下味を薄味にしても美味しく仕上がります!

一作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、※で下味をつける。
- ② でん粉にかつお節を混ぜ、鶏肉につけて揚げる。

◎ 昆布あえ

(食塩相当量 約0.3g/一人分)

<材料 約4人分>

- キャベツ 100g・・・2cm幅
- もやし 60g
- こまつな 60g・・・2cm幅
- きゅうり 20g・・・輪切り
- 塩昆布 3g
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- こしょう 少々

いろいろな野菜
でやってみま
しょう!

★美味しおポイント★

塩昆布のうま味で、

一作り方

- ① 野菜をそれぞれゆでる。
- ② 塩昆布と調味料である。