

2月分 学校給食献立表

令和4年度
Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)
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						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			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	水	ご飯					ご飯		828		
		牛乳		牛乳							
		いかのかりん揚げ	◇いかでん粉付					砂糖 油		醤油・みりん	
		ごま酢あえ			小松菜	キャベツ・もやし		砂糖		ごま	醤油・酢
		どさんこ汁	ぶた肉・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	とうもろこし・はくさい・ねぎ		じゃがいも		油・バター	だし用かつお節・醤油
2	木	和風きのこスパゲッティ	ぶた肉・ベーコン・ゼラチン		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ・まいたけ・にんにく・しょうが	スパゲッティ	油	コンソメ・醤油・みりん・白ワイン・塩・こしょう	812	
		牛乳	プロスポーツチーム応援料理	牛乳							
		ツナと水菜のサラダ	まぐろ		水菜	きゅうり・キャベツ・とうもろこし		砂糖	オリーブ油		酢・塩・こしょう
		★まっ茶きな粉揚げパン	きな粉	ミルクカルシウム				コッペパン・砂糖	油		塩 抹茶
3	金	ご飯	節分献立				ご飯		870		
		牛乳		牛乳							
		いわしの梅煮	◇いわし梅煮								
		れんこんサラダ	ハム		小松菜・にんじん	れんこん・キャベツ				ごま	マヨネーズ/ノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう・からし
		みそけんちん汁	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・ねぎ		こんにやく		油	だし用かつお節・醤油
6	月	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン		803		
		牛乳	MITOごはん		牛乳						
		照り焼きチキンソテー	とり肉			しょうが		砂糖		ごま油	醤油・みりん
		マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり・キャベツ		マカロニ			マヨネーズ/ノンエッグ・酢・塩・こしょう
		ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ・はくさい		じゃがいも		油	コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
7	火	ご飯					ご飯		871		
		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		じゃがいも		油	カレールー①・カレールー②・カレーフレーク・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース
		小松菜サラダ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・とうもろこし		砂糖		油	酢・塩・こしょう
		水戸市いっせいい防災訓練 + プラスワン訓練 「ギョッと! おにぎりの日」									
9	木	コッペパン					コッペパン		852		
		牛乳	我が家のおすすめ料理	牛乳							
		オムレツ	◇オムレツ								
		ペンネツナトマトソテー	まぐろ		ピーマン	玉ねぎ・しめじ・にんにく		マカロニ		オリーブ油	コンソメ・ケチャップ・バジルソース・こしょう
		★あったかミルクスープ	とり肉・白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい・クリームコーン・とうもろこし		小麦粉		油・バター	コンソメ・塩・こしょう
りんごジャム						りんごジャム					
10	金	ご飯					ご飯		849		
		牛乳		牛乳							
		かつおフライのごまみそかけ	◇かつおフライ・みそ			しょうが		砂糖		油・ごま	醤油・みりん・酒
		昆布あえ		塩昆布	小松菜	はくさい・きゅうり					塩
		沢煮椀	ぶた肉・豆腐・油揚げ		にんじん	ごぼう・椎茸・大根・ねぎ				油	だし用かつお節・醤油・塩・こしょう
13	月	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン		881		
		牛乳	MITOごはん		牛乳						
		チリピーンズ	ぶた肉・ウインナー・ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆・白いんげん豆		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ		じゃがいも		油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・ローリエ
		チキンサラダ	とり肉		にんじん・小松菜	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
		ヨーグルト		ヨーグルト							
14	火	ご飯	いばらき美味しおDay献立				ご飯		839		
		牛乳		牛乳							
		わかさぎフリッター(2個)	◇わかさぎフリッター							油	
		香り漬け			にんじん・小松菜	キャベツ・切干大根・しょうが				ごま	塩・醤油
		肉豆腐	豆腐・ぶた肉		にんじん	ごぼう・しめじ・はくさい・ねぎ		白滝・砂糖		油	醤油・酒・みりん・塩

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 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			
15	水	ご飯	MITOごはん					ご飯		856	
		牛乳		牛乳							
		ピリ辛肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが		こんにやく・じゃがいも・砂糖	油		豆板醤・醤油・みりん
		おひたし			小松菜	はくさい・もやし			ごま		醤油
		★納豆	納豆							2.4	
16	木	丸コッペパン						丸コッペパン		803	
		牛乳	MITOごはん								
		★みとちゃんポークコロッケ						のみとちゃんポークコロッケ	油		
		ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ		砂糖	ごま・油		酢・醤油・こしょう
		★水戸市産米粉麺の卵スープ	とり肉・卵		にんじん	大根・はくさい・しめじ・ねぎ		米粉めん	油		コンソメ・醤油・塩・こしょう
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム		3.4		
17	金	ご飯						ご飯		869	
		牛乳		牛乳							
		さばの塩焼き	◇さば塩焼								
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう		こんにやく・砂糖	ごま・油・ごま油		醤油・酒・みりん・一味唐辛子
		野菜の豆乳みそ汁	とり肉・豆腐・豆乳・みそ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	油	塩・だし用かつお節	3.1	
20	月	ミルクパン						ミルクパン		859	
		牛乳		牛乳							
		ハヤシシチュー	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ・ソテー・オニオン・にんにく		じゃがいも	油		コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・ハヤシブレード・デミグラスソース・こしょう・ローリエ
		ブロッコリーとコーンのサラダ	ハム		ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ					コーンスロートドレッシング・酢・こしょう
21	火	ご飯	MITOごはん					ご飯		824	
		牛乳		牛乳							
		★高野豆腐とじゃがいもの卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆		じゃがいも・白滝・砂糖	油		醤油・酒・みりん・塩
		切り干し大根のサラダ	かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ		砂糖	ごま油		醤油・酢
22	水	ご飯						ご飯		807	
		牛乳		牛乳							
		ピピンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく		砂糖	油		コチュジャン・甜麺醤・醤油・酒・みりん
		ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ごま油・ごま		醤油・塩・こしょう
		トックスープ	とり肉		にんじん・にら	大根・はくさい・しめじ・ねぎ・しょうが	トック		中華だし・醤油・塩・こしょう	2.4	
24	金	ご飯						ご飯		876	
		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
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり					からし・醤油
		生揚げと大根の炒め煮	ぶた肉・ちくわ・生揚げ		にんじん	椎茸・大根・枝豆・しょうが	こんにやく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	2.7	
27	月	黒パン						黒パン		823	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ		砂糖	油		赤ワイン・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・こしょう
		ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ	にんじん	玉ねぎ		じゃがいも	油・バター		塩・こしょう
		野菜コンソメスープ	とり肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・はくさい・しめじ・セロリ・にんにく			コンソメ・塩・こしょう	3.4	
28	火	ご飯	MITOごはん					ご飯		867	
		牛乳		牛乳							
		★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ						油		
		ごまあえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ		砂糖	ごま		醤油
		さつま汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ		こんにやく・さつまいも			だし用かつお節・塩

2月学校給食栄養量(18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	マグネシウム	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	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	844	33.4	24.7	467	110	4.4	500	0.9	0.7	48	2.8	6.7
		16%	26.0%									
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	120	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・卵抜き食品の代替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。