

3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						調味料他	栄養価 中学生徒 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		
1 水	ご飯					ご飯		842	
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじ焼き	◇さわら塩こうじ焼き							
	香りあえ			小松菜	切干大根・キャベツ		ごま・ごま油 塩・こしょう		
2 木	根菜みそスープ	ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	大根・ごぼう・まいたけ・ねぎ	さつまいも	油	塩・だし用かつお節	2.3
	コッペパン					コッペパン		826	
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油		
3 金	レモンあえ	かまぼこ		水菜	キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖			塩・こしょう
	キャラメルクリーム					キャラメルクリーム		878	
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						
6 月	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・大豆・なると		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・はくさい・椎茸	砂糖・でん粉	油・ごま油		オイスターソース・中華だし・塩・醤油・こしょう
	春雨サラダ	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	塩・酢・醤油・こしょう	
	アセロラゼリー					◇アセロラゼリー		894	
	バターロールパン					バターロールパン			
牛乳		牛乳							
とり肉と白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター・生クリーム	コンソメ・白ワイン・塩・こしょう		
7 火	海そうサラダ	ハム	わかめ・まわかめ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩・こしょう	3.4
	お祝いデザート					◇お祝いデザート			
	ごはん	いばらき美味しおDay献立				ご飯		817	
	牛乳		牛乳						
赤魚の西京焼き	◇赤魚西京焼き								
切干大根の炒め煮	ぶた肉・油揚げ・高野豆腐		にんじん	切干大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		
8 水	のっぺい汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	里芋・でん粉	油	醤油・塩・酒・だし用かつお節	2.5
	麦ご飯					ご飯・大麦		867	
	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		
9 木	星のサラダ		チーズ	小松菜・水菜	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ		油		フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう
	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン		882	
	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		
10 金	ペンネバジルソテー	ベーコン			玉ねぎ・エリンギ・にんにく	マカロニ	オリーブ油		バジルソース・コンソメ・塩・こしょう
	★宝石箱スープ	油揚げ・卵		赤パプリカ・ピーマン	黄パプリカ・はくさい・大根・玉ねぎ・とうもろこし	でん粉	油	コンソメ・ローリエ・塩・こしょう	
	ご飯	MITOごはん				ご飯		817	
	牛乳		牛乳						
とり肉のうま塩唐揚げ	とり肉・かつお節			しょうが・にんにく	でん粉	油	酒・塩		
カリカリ大豆入りおひたし	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	醤油		
10 金	すまし汁	ぶた肉・豆腐・かまぼこ			えのきたけ・大根・椎茸・ねぎ	麩		だし用かつお節・醤油・塩・こしょう	2.3
	★みとちゃん梅ゼリー					◇みとちゃん梅ゼリー			
	味つけのり		味つけのり						

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	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		
13 月	卒業式								
14 火	ご飯					ご飯		811	
	牛乳		牛乳						
	とり肉の甘辛焼き	とり肉				砂糖	塩・醤油・酒・みりん		
	おかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ・ 切干大根・もやし		醤油		
15 水	ご飯					ご飯		848	
	牛乳		牛乳						
	ソースかつ	◇ヒレカツ				砂糖	油 中濃ソース・ ウスターソース・酒		
	くきわかめサラダ	ちりめんじゃこ	茎わかめ	小松菜・ にんじん	キャベツ	砂糖	油 酢・醤油・こしょう		
16 木	エビボールと春雨のスープ	◇エビボール・ ベーコン		にんじん・ チンゲンサイ	はくさい・ 玉ねぎ	春雨	中華だし・醤油・ 塩・こしょう	2.9	
	黒パン					黒パン			
	牛乳		牛乳						
	タラフライ	◇タラフライ					油		
17 金	チキン豆サラダ	とり肉・ 大豆			キャベツ・ きゅうり・とうもろこ セロリ・にんにく・ 玉ねぎ・大根		油 マヨネーズ・ノンエッグ・ 塩・酢・醤油・こしょう	3.0	
	麦とさつまいものミネストローネ	ベーコン		にんじん・ トマト・パセリ	大麦・ さつまいも	油	トマトピューレ・ケチャップ・ コンソメ・塩・こしょう		
	MITOごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳						
20 月	筑前煮	とり肉・ ちくわ		にんじん	ごぼう・椎茸・ 大根・たけのこ	こんにゃく・里芋・ 砂糖・でん粉	油・ごま油 醤油・みりん	809	
	からしあえ	ハム		小松菜・ にんじん	キャベツ・ きゅうり		醤油・からし		
	★納豆	納豆							
	ミルクパン					ミルクパン			
22 水	牛乳		牛乳					818	
	チーズオムレツ	◇チーズオムレツ							
	ツナとキャベツのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・きゅうり・ とうもろこし・玉ねぎ		イタリアンドレッシング・ 塩・こしょう		
	ポトフ	とり肉・ ウインナー		にんじん・ 小松菜	玉ねぎ・ セロリ・大根・ はくさい・しめじ	じゃがいも	白ワイン・コンソメ・ 塩・こしょう・ローリエ		
23 木	ご飯					ご飯		869	
	牛乳		牛乳						
	さんま生姜煮	◇さんま生姜煮							
	れんこんのきんぴら	ぶた肉・ 高野豆腐		にんじん	れんこん・ ごぼう・きくらげ	こんにゃく・ 砂糖	油・ごま・ ごま油 醤油・みりん・酒・ 一味唐辛子		
23 木	いもち入りみそ汁	とり肉・ 豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・ 椎茸・ねぎ	◇いも餅ボール	油 だし用かつお節	2.4	
	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグレモンマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・ レモン果汁・にんにく		油 醤油・マスタード・ 白ワイン・こしょう		
23 木	シエルパスタサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり・ キャベツ	マカロニ	油 マヨネーズ・ノンエッグ・ 酢・塩・こしょう	3.4	
	かぼちやの豆乳スープ	ベーコン・ 豆乳		にんじん・ かぼちや・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし・ クリームコーン	米粉	油 コンソメ・塩・ こしょう・ローリエ		

3月学校給食栄養量(15回平均)

栄養素 単位	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	844	33.5 15.9%	24.7 26.3%	447	106	4.1	485	0.9	0.7	52	2.9	6.7
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。