

令和5年度 2月分 学校給食献立表

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 中学校生徒 五食エネルギー(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	木	パエリア	とり肉・ベーコン		にんじん・ピーマン・赤パプリカ・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・黄パプリカ	米	オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ・白ワイン・ターメリック	804	
		牛乳		牛乳							
		アジフライ	◇アジフライ					油			
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり レッドキャベツ		油	コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	2.4	
		チョコプリン					◇チョコプリン				
2	金	ご飯	つくろう料理コンテスト入賞作品				ご飯			852	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん		
		シャキシャキ彩りひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・れんこん・とうもろこし・枝豆		ごま	マヨネーズノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう	2.7	
		大根のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん・水菜	大根・えのきたけ			だし用かつお節		
5	月	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン			839	
		牛乳		牛乳							
		ぶた肉とさつまいものシチュー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	さつまいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう		
		ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0	
		いちごジャム					いちごジャム				
6	火	ご飯					ご飯			870	
		牛乳		牛乳							
		いわしの梅煮	◇いわし梅煮								
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油		
		高野豆腐の煮物	とり肉・高野豆腐		にんじん	大根・椎茸・枝豆	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	2.6	
7	水	ご飯	MITOごはん				ご飯			861	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	白滝・砂糖・じゃがいも	油	醤油・みりん・酒		
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.5	
		★納豆	納豆								
8	木	水戸市いっせい防災訓練+プラスワン訓練 「ギュッと！おにぎりの日」									
9	金	ご飯	MITOごはん				ご飯			859	
		牛乳		牛乳							
		★みとちゃんボークロquette					◇みとちゃんボークロquette	油			
		切り昆布の煮物	さつま揚げ・大豆	昆布	にんじん	切干大根	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.5	
		★米粉めんのかきたま汁	とり肉・卵		にんじん	えのきたけ・はくさい・ねぎ	米粉めん		だし用かつお節・塩・醤油		
13	火	麦ご飯					ご飯・大麦			873	
		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・ソテーオニオン	じゃがいも	油	カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・トマトピューレ・マスターソース・こしょう		
		チーズサラダ		チーズ	小松菜・赤パプリカ	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう	2.8	
14	水	ご飯					ご飯			869	
		牛乳		牛乳							
		マーボー豆腐	ぶた肉・大豆・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・酒・塩・こしょう・醤油		
パンサンスー			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	2.1			
15	木	はちみつパン					はちみつパン			849	
		牛乳		牛乳							
		とり肉のバジルソテー	とり肉					パン粉	オリーブ油	バジルソース・酒・塩・こしょう	
		フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう		
		コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	3.1	

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			
16金	ご飯						ご飯		818	
	牛乳		牛乳							
	めひかりの唐揚げ(2個)	◇めひかりの唐揚げ					油			
	きんぴら			にんじん	ごぼう・れんこん	こんにやく・砂糖	油・ごま油・ごま	醤油・みりん・酒・一味唐辛子		
19月	とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	2.3	
	スパゲッティボロネーゼ	牛肉・ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・セロリ・ソテーオニオン	スパゲッティ	オリーブ油	赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ		
	牛乳		牛乳							
	野菜カップグラタン					◇野菜カップグラタン				
20火	ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・水菜	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう	2.9	
	ご飯	茨城ロボッツ応援献立					ご飯			
	牛乳		牛乳							
	ロボッツすきやき煮	牛肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ	白滝・里芋・砂糖・焼きふ	油	酒・みりん・塩・醤油		
21水	大根とキャベツのあえもの	かまぼこ		小松菜	大根・キャベツ		ごま油	塩	2.0	
	ぼんかん				ぼんかん					
	ご飯	美味しお献立	我が家のおすすめ料理				ご飯			
	牛乳		牛乳							
22木	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚げ					油		840	
	からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし		
	豆乳みそ汁	とり肉・生揚げ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・えのきたけ・ねぎ	こんにやく・じゃがいも	油	だし用かつお節		
	黒パン						黒パン			
26月	牛乳		牛乳						807	
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			しょうが・にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	酒・塩・醤油		
	大根サラダ			小松菜・にんじん	大根・きゅうり		油	酢・塩・こしょう		
	ミネストローネ	ウインナー・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ		
27火	ミルクパン	MITOごはん					ミルクパン		822	
	牛乳		牛乳							
	いかフライ	◇いかフライ					油			
	海そうサラダ	ハム	わかめ・茗わかめ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜・にんじん	キャベツ		砂糖	油		醤油・酢・塩・こしょう
	★卵のカレースープ	とり肉・卵		にんじん・水菜	にんにく・玉ねぎ・はくさい・とうもろこし			塩・こしょう・コンソメ・カレー粉		
28水	★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子(みたらし)			3.5	
	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							
	さわらの塩こうじ焼き	◇さわらの塩こうじ焼き								
29木	酢みそあえ	みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		砂糖	ごま	2.4	
	せんべい汁	ぶた肉・油揚げ		にんじん	大根・はくさい・しめじ・ねぎ・椎茸	かやきせんべい	油	塩・酒・みりん・醤油・だし用かつお節		
	わかめご飯		わかめ				ご飯			
	牛乳		牛乳							
29木	肉しゅうまい	◇肉しゅうまい							816	
	中華サラダ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		砂糖	ごま油		醤油・酢・塩・こしょう
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・たけのこ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油		
	ココア揚げパン						ココア揚げパン	油		ココア
29木	牛乳		牛乳						802	
	ポークピーンズ	ぶた肉・ベーコン・白いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース		
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とり肉水煮		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・玉ねぎ			マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							

2月学校給食栄養量(18回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	836	33.4	24.5	459	4.3	530	0.8	0.7	53	2.7	7.0
		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	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、ハムは卵・卵抜き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。
- ※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。